

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Sofia Marlene Pereira do Rego

**A respiração na prática do ensino da
Flauta Transversal**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Sofia Marlene Pereira do Rego

A respiração na prática do ensino da Flauta Transversal

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino da Música

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor Luís Pipa
e do
Professor Doutor Gil Magalhães

outubro de 2017

Declaração

Nome: Sofia Marlene Pereira do Rego

Endereço Eletrónico: sofiapereirarego@gmail.com

Telefone: 925635721

Cartão de Cidadão: 13502688

Título do relatório de estágio: A RESPIRAÇÃO NA PRÁTICA DO ENSINO DA FLAUTA TRANSVERSAL

Supervisor(es): Professor Doutor Luís Pipa, Professor Doutor Gil Magalhães

Designação do Mestrado: Mestrado em Ensino de Música

Ano de Conclusão: 2017

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO PARCIAL DESTE RELATÓRIO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

Agradecer é uma forma de reconhecimento, uma prática diária que nos permite agradecer a alguém algo de bom que fez por nós. Assim, é importante agradecer às pessoas e instituições que dignificaram o meu trabalho, que de alguma forma me ajudaram e permitiram na realização do mesmo.

À minha família, pela constante motivação e apoio incondicional na realização do mestrado, pela paciência que sempre demonstraram comigo nas horas em que senti mais dificuldades ou motivação reduzida.

Ao professor e orientador cooperante, Rui Paulo Sousa, por todo o apoio e cooperação constante, pela disponibilidade e preocupação demonstradas ao longo deste longo ano. Pelas respostas a todas as minhas dúvidas e pela paciência perante a minha persistência. Por todos os ensinamentos, partilhas e apoio na minha formação, por ter marcado de forma tão positiva todos os anos em que esteve presente, um enorme obrigada.

Ao supervisor Professor Doutor Luís Pipa, pela orientação que me prestou na realização deste trabalho, sem o seu auxílio todo o processo seria mais difícil. Obrigada.

Ao professor e supervisor Professor Doutor Gil Magalhães, por toda a colaboração e disponibilidade ao longo destes dois anos. Pela motivação constante e otimismo contagiante, por nos fazer acreditar que tudo é possível quando o cansaço toma conta de nós. Por tudo o que me ensinou e pela energia que sempre transmitiu, obrigada.

À professora Doutora Helena Vieira, pelo constante motivação e força que irradia aos seus alunos, pela preocupação que demonstra connosco ao longo de toda a formação.

À Escola Profissional de Música de Viana do Castelo, por me ter recebido e proporcionado o estágio profissional, em particular à D^a Carla Barbosa, pela simpatia e amabilidade prestada.

A respiração na prática do ensino da flauta transversal

Sofia Marlene Pereira do Rego

Relatório de Estágio

Mestrado em Ensino de Música

Universidade do Minho, 2017

RESUMO

O presente relatório de estágio, inserido no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional do 2º ano do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Ensino de Música na Universidade do Minho, tem como principal objetivo a criação de uma sequência de exercícios de respiração, aplicáveis e praticáveis nas aulas de instrumento e no estudo individual do aluno. Pretende-se promover a motivação e a autonomia, sensibilizando-os sobre a importância que os mesmos podem exercer na qualidade e no êxito de cada performance.

Existindo uma oferta abastada e diversificada de material pedagógico, métodos específicos cuja funcionalidade visa trabalhar cada aspeto técnico e musical, este relatório nasceu justamente da necessidade que surge na seleção dos exercícios de respiração e, conseqüentemente, na distinção entre os mais ou menos eficazes. Para a criação desta sequência de exercícios de respiração, recorreu-se a entrevistas e questionários cujas questões pretenderam, fundamentalmente, apurar a frequência e a prática dos mesmos por outros instrumentistas.

No plano de intervenção, promoveu-se na prática individual a utilização de três exercícios de respiração cuja função principal pretendeu desenvolver a capacidade respiratória; a autonomia do aluno no estudo individual; a utilização de exercícios de respiração como método para promover o melhoramento de outros conteúdos. A progressão dos alunos na execução dos exercícios foi visível e refletiu-se numa performance de maior qualidade, salientando-se um melhoramento da qualidade sonora, da afinação, da projeção e da capacidade respiratória.

Destacou-se os diferentes tipos de respiração e a forma como a embocadura e a emissão do ar interferem na qualidade sonora do instrumento, tendo sido realizada uma revisão da literatura que abraça, especialmente, autores e pedagogos flautistas, trombonistas e tubistas.

Palavras-chave: exercícios de respiração, qualidade da performance.

Breathing in the practice of teaching the transverse flute

Sofia Marlene Pereira do Rego

Internship Report

Master in Music Education

University in Minho, 2017

ABSTRACT

The present internship report, which is part of the Professional Internship course of the 2nd year of the study cycle leading to the master's degree in Music Education at the University of Minho, has as main objective the creation of a sequence of breathing exercises, applicable and feasible in instrumental classes and in the individual study of the student. The aim is to promote motivation and autonomy, raising students' awareness of its importance on the quality and success of each performance.

There is a rich and diversified offer of pedagogical material, specific methods whose functionality is to work on each technical and musical aspect, and this report was born precisely from the need that arises in the selection of breathing exercises and, consequently, in the distinction between the more or less effective ones. In order to create this sequence of breathing exercises, interviews and questionnaires were used, with questions which fundamentally sought to determine their frequency and practice by other instrumentalists.

In the intervention plan, the usage of three breathing exercises was promoted in individual practice with the main function of developing the respiratory capacity; the autonomy of the student in individual study; the usage of breathing exercises as a method to promote improvement of other contents. Student progression in the execution of the exercises was visible and was reflected in a performance of higher quality, emphasizing an improvement of the sound quality, the tuning, the projection and the respiratory capacity.

The different types of breathing and the way in which the embouchure and the air emission interfere with the sound quality of the instrument were emphasized, and a literature review was carried out, embracing especially authors and pedagogue flutists, trombonists and tubists.

Key words: breathing exercises, quality of performance.

ÍNDICE

	Página
AGRADECIMENTOS.....	iii
RESUMO.....	v
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE.....	ix
ÍNDICE DE TABELAS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
INDICE DE ANEXOS.....	xii
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I - REVISÃO DA LITERATURA.....	5
1.1 - Enquadramento teórico da intervenção pedagógica.....	5
1.2 - A respiração na qualidade da performance.....	8
1.2.1 - Perceção sobre o funcionamento do aparelho respiratório.....	8
1.2.2 - Respiração Clavicular ou Superior.....	12
1.2.3 - Respiração Média ou Torácica.....	12
1.2.4 - Respiração Inferior, Abdominal ou Diafragmática.....	13
1.2.5 - Respiração Completa.....	14
1.3 - A respiração como base fundamental da qualidade do som.....	15
1.3.1 - A embocadura e a emissão do ar.....	15
1.3.2 - Caraterísticas do som: Intensidade, timbre e pureza do som.....	22
CAPÍTULO II - CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO DE ESTÁGIO.....	27
2.1 - Caraterização da Instituição.....	27
2.2 - Caraterização dos Intervenientes.....	29
2.2.1 - Aluno A.....	29
2.2.2 - Aluno B.....	30

2.2.3 – Aluno C.....	30
2.3 – Problemática.....	31
2.3.1 - .Fontes para a definição de problemas.....	32
2.4 – Objetivos.....	33
2.5 – Metodologias.....	34
2.5.1 – Métodos e técnicas de recolha e análise de informação.....	37
2.5.2 – Inquéritos por questionários e entrevista.....	38
2.5.3 – Plano de Trabalho.....	39
2.5.4 – Observação das aulas.....	39
CAPÍTULO III – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	41
3.1 – Atividades.....	41
3.2 – Análise dos questionários e entrevista.....	43
3.2.1 – Questionários a flautistas.....	44
3.2.2 – Questionários a trombonistas.....	46
3.2.3 – Questionários a tubistas.....	48
3.2.4 - Questionários a cantores.....	50
3.2.5 – Entrevista.....	51
3.2.6 – Comparação dos dados.....	53
CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES.....	65
4.1 – Síntese dos resultados dos questionários relativamente aos objetivos formulados.....	65
4.2 – Avaliação da execução dos objetivos definidos.....	65
BIBLIOGRAFIA.....	69
ANEXOS	71

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Plano de atividades.....	39
Tabela 2 – Apresentação dos resultados sobre a frequência da prática de exercícios respiratórios.....	53
Tabela 3 – Práticas desenvolvidas pelos inquiridos.....	55
Tabela 4 – Métodos e exercícios mais praticados.....	56
Tabela 5 – Exercícios de respiração aplicados nas aulas práticas.....	59
Tabela 6 – Dificuldades apresentadas pelos alunos ao longo das aulas observadas.....	60
Tabela 7 - Dificuldades encontradas na aplicação dos exercícios de respiração.....	61
Tabela 8 – Aspectos técnicos e musicais que revelaram progressão.....	62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Caixa Torácica.....	9
Figura 2 – Músculos Intercostais.....	10
Figura 3 – Diafragma.....	10
Figura 4 – Respiração Clavicular.....	12
Figura5 – Respiração Tórácica.....	12
Figura 6 – Respiração Abdominal.....	13
Figura 7 – Embocadura Correta.....	19
Figura 8 – Embocadura Incorreta.....	19
Figura 9 – A embocadura da Flauta Transversal: Relação da embocadura com o orifício de entrada do ar	20

Figura 10 – Interior da EMPVC.....	27
Figura 11 – Orquestra Sinfónica da EPMVC.....	28
Figura 12 – Percentagem de intervenientes que frequentam o nível profissional e superior.....	44
Figura 13 – Frequência da prática de exercícios de respiração de alunos de nível secundário.....	44
Figura 14 -Frequência da prática de exercícios de respiração de alunos no nível superior.....	45
Figura 15 – Métodos/Exercícios praticados.....	46
Figura 16 – Frequência da prática de exercícios de respiração de alunos no nível superior.....	47
Figura 17 – Métodos/Exercícios praticados.....	47
Figura 18 – Percentagem de intervenientes que frequentam o nível secundário e superior.....	48
Figura 19 – Frequência da prática de exercícios de respiração de alunos no nível secundário.....	48
Figura 20 – Frequência da prática de exercícios de respiração de alunos no nível superior.....	49
Figura 21 – Métodos/Exercícios praticados.....	49
Figura 22 – Frequência da prática de exercícios de respiração no nível superior.....	50
Figura 23 – Métodos/Exercícios praticados.....	50

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Exemplo da planificação de aula de Instrumento.....	71
Anexo 2- Exemplo de planificação de aula de Classe de Conjunto.....	74
Anexo 3- Exemplo de reflexão de aula de instrumento.....	76
Anexo 4 – Exemplo de reflexão de aula de classe de conjunto.....	79
Anexo 5 - Questionário realizado a flautistas, cantores e tubistas.....	80

INTRODUÇÃO

Quando iniciámos este longo caminho que é a carreira enquanto professor, começámos com uma bagagem que apenas reflete as dificuldades sentidas e ultrapassadas enquanto alunos. O processo do ensino e aprendizagem vai muito além da troca da sabedoria, não representa unicamente os conhecimentos que tanto tentamos transmitir e inculcar. O processo do ensino e aprendizagem de um aluno funciona como o pilar da construção de cada indivíduo.

Essencial e obrigatório em todas as áreas do saber, um estudo diário, organizado e eficaz é a parede mestra de um bom desenvolvimento, regular e contínuo. No entanto, facilmente percebemos que, enquanto professores e alunos que já fomos, na prática nem sempre funciona desta forma. Partindo do princípio que todos os professores propõe aos seus alunos exercícios específicos para trabalhar determinado conteúdo em que o aluno revela mais dificuldades, ou então simplesmente porque é algo que irá beneficiar o aluno em grande escala, o mesmo nem sempre segue os conselhos do professor. Enquanto aluna não preciso de me esforçar para lembrar que esta questão aconteceu comigo, mais concretamente enquanto frequentei o ensino profissional. Sentia a obrigação de preparar o relatório que o professor pedia para a aula seguinte, assim como a preocupação de trabalhar escalas para melhorar o som, o *staccato*, o *legato*, entre outros aspetos. No entanto, sempre que ia estudar, nunca ou raramente incluía exercícios de respiração no trabalho a desenvolver. Agora, com alguma experiência e com as dificuldades que vou encontrando nos meus alunos, percebo que a principal causa que me levou a não trabalhar exercícios de respiração foi a desmotivação pelos mesmos. É importante salientar que o meu professor trabalhava exercícios de respiração na aula, propunha exercícios de respiração para fazer em casa mas, quando estava sozinha, acabava por não o fazer, achando complicado e desinteressante.

Enquanto professora, tenho consciência da dificuldade que é a motivação dos alunos para a prática dos exercícios de respiração e, acrescentando algumas dificuldades enquanto flautista, decidi contribuir para esta causa. “ Poderíamos afirmar, portanto, que a motivação do aluno se entrelaça à motivação dos professores. E, com efeito, a percepção de que é possível motivar todos os alunos nasce de um senso de compromisso pessoal com a educação, de um entusiasmo e até de uma paixão pelo seu trabalho. (Brophy, 1987; Firestone e Pennell, 1993, Reynolds, 1992, como citado em Oliveira, 2008, pág 8)

Com as dificuldades encontradas no dia a dia enquanto professora, já levantei algumas questões que no meu parecer são pertinentes: terá o aluno algum interesse intrínseco na matéria? Serão conteúdos com alguma importância para ele? Percebe a importância da prática dos mesmos? Acredita na sua auto-eficácia? Serão exercícios desafiadores e possíveis de alcançar? A prática diz-me que, se tivesse de responder a estas questões, a resposta seria não. A experiência, não só pessoal mas também do que fui conhecendo e acompanhando enquanto estudante, diz-me que não. Tive a sorte de ter um professor preocupado com estas questões, mas tenho conhecimento que muitos alunos chegaram ao ensino superior sem nada saber, ou pelo menos saber muito pouco sobre esta matéria. Foram bastantes os colegas de classe que em conversas opinativas acabaram por expressar que a respiração foi um assunto que se manteve sempre à margem dos restantes. Sabiam que deviam respirar bem porque tocavam um instrumento de sopro, mas nunca fizeram ou desenvolveram exercícios para exercitar a capacidade respiratória, tão pouco tinham alguma noção do funcionamento do aparelho respiratório e dos órgãos que o formam. Partindo do princípio que todos eles provinham de escolas profissionais e conservatórios e já contavam com alguns anos de aprendizagem, achei preocupante e alarmante.

O ato de ensinar carece, por parte de um professor de música, de uma procura constante de material pedagógico, seja ao nível de exercícios técnicos, estudos, peças, DVD's ou CD's, tudo o que possa contribuir de forma construtiva para a evolução do aluno. Em pleno século XXI, existe uma oferta abastada e diversificada de material pedagógico, métodos específicos cuja funcionalidade é trabalhar cada aspeto técnico e musical, métodos que vão de encontro às necessidades particulares de cada aluno. Assim, a dificuldade prende-se justamente na seleção dos exercícios, neste caso, exercícios de respiração e, conseqüentemente, na distinção entre os mais ou menos eficientes.

Para os flautista e todos os restantes instrumentistas de sopro, é fundamental que desde cedo percebam a importância de respirar, o ato da inspiração e expiração. São imensas as vezes que os alunos revelam dificuldades no que respeita a esta prática que, embora possa parecer bastante simples e natural, acaba por ser algo bastante complexo e, por vezes, difícil de executar e desenvolver corretamente, ao que Wye (1988, p.5) refere: "Os flautistas usam mais ar do que qualquer um dos outros instrumentistas de madeira e, só por isso, é necessário garantir que este processo é bem aprendido".

Assim, no primeiro capítulo procede-se à revisão da literatura. Durante a investigação, desde logo percebi que grande parte da literatura existente sobre este tema foi escrita por autores e

pedagogos flautistas, trombonistas, tubistas e cantores. Elucida-se ainda sobre os diferentes tipos de respiração e a importância da mesma como base fundamental da qualidade sonora do instrumento.

No segundo capítulo, intitulado Caracterização do Contexto de Estágio, faz-se uma breve caracterização da instituição onde foi realizado o projeto de intervenção, assim como uma caracterização dos intervenientes. Abordo ainda os objetivos, metodologias e técnicas usadas na recolha de dados, assim como os aspetos principais relativamente às aulas observadas.

O terceiro capítulo, designado por Intervenção Pedagógica, é composto pelas atividades exercidas nas aulas práticas, na análise de dados dos questionários e inquéritos e, finalmente, pelos resultados obtidos.

Por último, o capítulo IV, designado por Conclusões, Limitações e Recomendações, faz uma síntese dos resultados dos questionários relativamente aos objetivos formulados, assim como uma avaliação sobre a execução dos objetivos definidos.

CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA

1.1 – Enquadramento teórico da intervenção pedagógica

Em pleno século XXI, nós, flautistas, da mesma forma que outros instrumentistas de sopro, não temos qualquer carência de nível material ou informativo sobre este campo tão importante e comum a todos os instrumentos de sopros, a respiração.

São muitos os pedagogos e compositores que se debruçaram sobre este assunto, que escreveram diversos exercícios com o intuito de, gradualmente, aperfeiçoar a técnica de respiração não só do flautistas, mas de uma forma genérica, de todos os instrumentistas de madeiras e metais, A maior parte dos métodos trabalham vários aspetos técnicos, como a sonoridade nos diferentes registos, a articulação, a afinação, a flexibilidade, passagens técnicas de maior dificuldade, entre outros. Tratam-se de livros bastante completos que pretendem acompanhar o músico e, sucessivamente, desenvolver e aperfeiçoar as suas capacidades técnicas e musicais. No entanto, alguns compositores foram muito específicos na organização dos conteúdos, dedicando métodos completos a apenas um conceito, desde a qualidade sonora, à articulação ou respiração.

Ao longo da pesquisa, deparei-me com bastante informação sobre o assunto, produzida essencialmente por tubistas e trombonistas, informação esta que eu desconhecia.

Gilbert, flautista e pedagogo, contribuiu com informação muito precisa ao escrever o seu método *The Gilbert Lagacy – Méthods, Exercises and Techniques for the Flutist*. Trata-se de um livro puramente teórico e didático, contendo alguns exercícios para aplicar no instrumento. O autor aborda vários aspetos técnicos, desde postura e equilíbrio do corpo, controlo da inspiração e expiração e respetiva função dos órgãos e partes do corpo intervenientes no processo da respiração, abordando ainda o relaxamento da garganta e a posição da língua, aspetos que intervêm diretamente na qualidade sonora. O autor explora não só o que será uma respiração correta mas também o que será uma embocadura precisa e adequada, explicando minuciosamente a posição dos lábios e do maxilar, assim como a abertura dos lábios e a direção do ar. Generalizando, este método aborda os aspetos fundamentais necessários à formação de um bom instrumentista, destacando-se a respiração e respetiva qualidade do som.

Outro nome que se destaca neste tema, principalmente no meio flautístico, é Roger Matter, com o seu método *The Art of Playing the Flute, volume 1 – Breath Control*. Ainda mais específico

do que o primeiro autor, este método explica de forma pormenorizada a função de cada órgão do sistema respiratório neste tema que é a respiração. O autor explica minuciosamente o papel da caixa torácica, do diafragma e da parede abdominal durante a inspiração e expiração, explica como cada qual interfere e afeta este complexo processo. Mather aborda conteúdos fundamentais, conteúdos estes que interferem diretamente na qualidade do som e na forma como o produzimos, destacando o fluxo de ar, a pressão de ar e velocidade de ar. Embora possam parecer conceitos simples, são conceitos que facilmente, nós flautistas, encontramos bastantes dificuldades em explicar, devendo-se ao facto de a flauta, distinguindo-a de todos os outros instrumentos, possuir uma embocadura livre. Depois de desenvolver estes conceitos, conduz-nos a outros de igual importância, a intensidade do som, a cor do tom e a pureza do som. Fornece ainda exercícios com a finalidade de expandir a caixa torácica, explicando detalhadamente o que ocorre neste processo e a forma como deve ser realizado.

Por sua vez, Peter Lukas Graff, flautista, pedagogo e compositor, escreveu também um método com o intuito de trabalhar e desenvolver a respiração, intitulado *Chek-up*, sendo este mais prático e muito menos teórico que os métodos anteriores. Com este método, o autor visa trabalhar os diversos tipos de respiração, desde a respiração abdominal, torácica, completa e económica.

Nome incontornável no que respeita a métodos para a flauta transversal, Trevor Wye dedicou um método exclusivo à respiração, intitulado de *Practice Book for the Flute - Breathing and Scales*. Tal como o próprio autor apresenta,¹ “O objetivo deste livro é apresentar uma série de passos na construção do tom que, jogando com inteligência e paciência, vai conseguir o resultado desejado no menor tempo possível” (Wye, 1985, p. 4). Em contraste com os dois primeiros métodos, trata-se de um livro essencialmente prático, escrito com o objetivo de trabalhar e ultrapassar algumas das maiores dificuldades da flauta.

O autor fala da respiração sob um ponto de vista bastante diferente dos anteriores, abordando a respiração como parte da expressão musical e não apenas como um conceito técnico. Segundo o autor,² “A respiração pode adicionar-se á expressão de uma frase musical” (Wye, 1985, p. 9). Com os primeiros exercícios apresentados, aos quais o autor chamou *Expressive Scales and Arpeggios*, ambiciona-se que o executante use a respiração em favor da expressividade, que a respiração seja já parte do que vai executar. O autor sugere que o executante explore

¹ “The object of this book is to present a series of steps in tone building, which, if played with intelligence and patience, will achieve the desired result in the shortest time.”

² “Breathing can add to the expression of a musical phrase”.

diferentes timbres e que interprete as diferentes tonalidades, que molde a cor do som à tonalidade que está a interpretar.

Outro autor que se destaca pelo seu ponto de vista e pelo contributo que deu a este tema, é Arnold Jacobs. Jacobs foi um tubista americano, membro da *Chicago Symphony Orchestra*, considerado como um dos mais conceituados pedagogos dos instrumentos de metal, destacando-se pela sua técnica de respiração. A sua abordagem pedagógica assentava na eficácia e na simplicidade, ficando a sua prática resumida a ³“*Song and Wind*”. (Frederiksen, 1996, citado por Coelho, p.29). Esta simples expressão resume a abordagem de Jacob em relação à música, sendo que *Song* corresponde a 85% da concentração intelectual de tocar um instrumento, onde a base é o que o público espera ouvir, a música. O autor defende que quando se pretende ajudar um aluno, a abordagem mais simples é a mais eficaz, mesmo que a situação em si seja mais complexa. Jacobs compara o ato de tocar um instrumento de metal ao ato de cantar, explicando que o que sai do instrumento deve ser um espelho do que concebemos interiormente, onde o instrumento não é nada mais do que um veículo que transforma a nossa voz interior na nossa voz exterior. Para Jacobs, o mais importante não são os lábios, a embocadura ou o ar, mas sim o pensamento musical que fará com que tudo possa surgir naturalmente. Em suma, o conceito que Arnold Jacobs desenvolveu ao longo da sua longa carreira, assim como a sua abordagem pedagógica ao instrumento, está baseado no pensamento musical, *Song*, como forma de alcançar uma maneira mais eficiente, natural e mais fácil de executar. Segundo Charles Vernon, trombonista baixo da orquestra de Chicago, “o conceito de Jacobs sobre o cantar e o ar é tão simples que a maioria das pessoas não o adquiriu, por não ser o suficientemente complicado. Contudo, é hoje sabido que o conceito de Arnold Jacobs teve e continua a ter uma enorme influência, não só no que respeita ao ensino da tuba mas também nos outros instrumentos de sopro (Stewart, 1987, p. 90). Ainda sobre o assunto, Floyd Cooley tubista da orquestra de São Francisco, comenta: “Arnold Jacobs é uma influência dominante na minha abordagem à tuba. Nunca antes tive resultados tão positivos, instantâneos e duradouros” (Stewart, 1987, p. 65).

Continuando com tubistas, Sam Pilafian e Patrick Sheridan escreveram *The Breathing Gym* (2002). Trata-se de um livro que contém exercícios para melhorar o controlo da respiração e do fluxo do ar, tendo um CD para auxiliar na execução correta dos mesmos. É um guia para instrumentistas de sopro madeiras e cantores, cujo intuito é melhorar as habilidades de

³ “Cantar e ar”.

⁴ “Arnold Jacobs is a dominant influence in my approach to the tuba. I have never before had such positive, instantaneous, and lasting results”.

desempenho através do condicionamento físico que se concentra na respiração. Os exercícios englobam alongamentos, estudos de fluxos, padrões de respiração, exercícios de força e flexibilidade, apresentados, segundo os autores, de forma divertida, seja no ensino em grupo ou individual. De uma forma muito resumida, os autores chamam a atenção para a respiração, designando-a como “a fonte do som” para instrumentistas de sopro e cantores. Devido à forma simples e prática como executam os exercícios, no DVD, tornam-se acessíveis a todos os níveis da aprendizagem.

David Vining, trombonista, também escreveu um livro dedicado ao tema, intitulado *The Breathing Book for tenor trombone* (2009), apropriado para os trombonistas de todos os níveis de ensino. Embora tenha sido escrito, de uma forma geral, para instrumentos de metais, contém exercícios úteis para todos os instrumentos de sopros. Segundo o autor, respirar bem significa respirar livre de tensões e, os trombonistas que respirarem bem, conseguem criar um som ressonante de qualidade. Trata-se de um manual que providencia informação consistente sobre a respiração, através de estudos e atividades.

1.2 – A respiração na qualidade da performance

1.2.1 - Percepção sobre o funcionamento do aparelho respiratório

Quando nos propomos a iniciar uma carreira como docentes, neste caso no ensino da flauta transversal, temos de estar preparados para elucidar os alunos sobre todos os assuntos relacionados com o instrumento, incluindo a respiração. No primeiro ano que me dediquei a dar aulas, em consequência de algumas perguntas por partes de alunos, deparei-me com o facto de que não estava suficientemente informada sobre esta questão para poder dar as respostas necessárias ou simplesmente explicar e desenvolver a questão de forma lúcida. Assim, tendo em conta que se trata de um assunto absolutamente incontornável, dediquei-me à leitura de alguns autores na tentativa de perceber como funciona o sistema respiratório e, posteriormente, informar e esclarecer os meus alunos da melhor forma possível.

Quando nos referimos ao ato de tocar um instrumento de sopro, cantar ou simplesmente falar, é necessário perceber que tais ações requerem que o sistema respiratório gere uma certa

pressão no ar contido nos pulmões, através da contração de alguns músculos que se expandem ou comprimem nos mesmos.

Para que seja mais simples definir e compreender o funcionamento do aparelho respiratório, vamos usar como exemplo aquele que é o instrumento mais simples de todos e que serve de base a todos os instrumentos de sopros, o canto. Saber cantar é algo fundamental para qualquer instrumentista, mas ainda mais importante e necessário para um instrumentista de sopros. Tal como falar, cantar é um ato natural comum a todos os seres humanos. No caso dos instrumentistas de sopros, o canto pode ajudar de diversas formas, como tornar mais explícito o fraseio de uma frase ou de uma melodia, ajudar o instrumentista a transmitir de forma mais expressiva as suas ideias musicais, tornar mais coerente os sítios onde deve ou não respirar. A respiração é o alicerce da voz e de uma boa voz, quer no que respeita à fala como ao canto, sendo a responsável pelo equilíbrio vocal. Da mesma forma que uma boa voz começa com uma boa respiração, para que seja possível reproduzir um som cheio e consistente num instrumento de sopro, é necessário de igual forma uma boa capacidade respiratória.

Os pulmões são a maior superfície de contacto do nosso corpo com o meio externo e, para que o ar chegue limpo até eles, assim como livre de germes, humedecido e aquecido, exige um sistema complexo e muito organizado, designado por sistema respiratório. É importante perceber que no interior dos pulmões não existe apenas ar, pois possuem uma rede de vasos sanguíneos bastante extensa, permitindo que o sangue circulante entre em contacto com o ar.

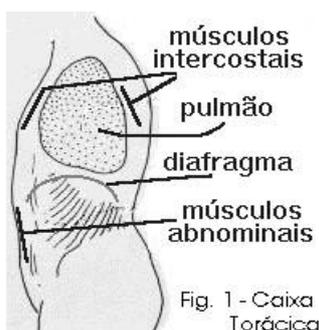


FIGURA 1. CAIXA TORÁCICA

Os pulmões são uma estrutura esponjosa, formada por vários sacos alveolares que, por sua vez, são estruturas irrigadas por uma rede extensa de vasos sanguíneos minúsculos, responsáveis pelas trocas gasosas. Devido às diferenças de pressão entre o interior da caixa torácica e a pressão atmosférica, a tendência natural dos pulmões é colapsar. Assim, quando estão cheios de ar, expõem o mesmo com determinada velocidade, sendo esta dependente do volume de ar contido no interior dos mesmos. Ou seja, tal como um balão de borracha, a força expiratória dos pulmões é plenamente passiva, aumentando e diminuindo de acordo com a quantidade de ar inspirada.

A caixa torácica desempenha também um papel importante no que respeita à produção de pressão de ar, possuindo dois grupos musculares que comprimem e expandem os pulmões: os músculos intercostais internos e externos, responsáveis

também pela união das costelas. Para além dos músculos intercostais, também os músculos da parede abdominal e o diafragma são fundamentais no processo inspiratório. Quando estes

Músculos Intercostais

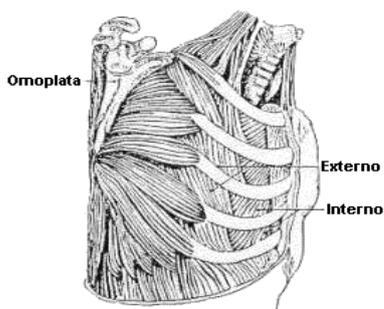


FIGURA 2. MÚSCULOS INTERCOSTAIS

músculos são contraídos, o volume da caixa torácica aumenta, sendo estes os músculos usados numa respiração normal, no dia-a-dia. Assim, quando a atividade dos músculos intercostais inspiratórios para, a caixa torácica retorna ao seu estado inicial, sem volume expandido, criando uma força expiratória passiva e não muscular.

Por sua vez, o diafragma é um dos músculos do sistema respiratório que os professores de sopros mais trabalham com os alunos, pondo em prática de forma regular diversos exercícios que, de forma específica, trabalham este músculo.

Quando relaxado, o diafragma tem um formato parecido a uma tigela invertida e, quando contraído, a sua forma passa a ser plana. Desta forma, a base da caixa torácica é rebaixada, permitindo aos pulmões expandir o seu volume. Esta ação do diafragma permite que a pressão dos pulmões diminua, possibilitando que o fluxo de ar entre nos pulmões.

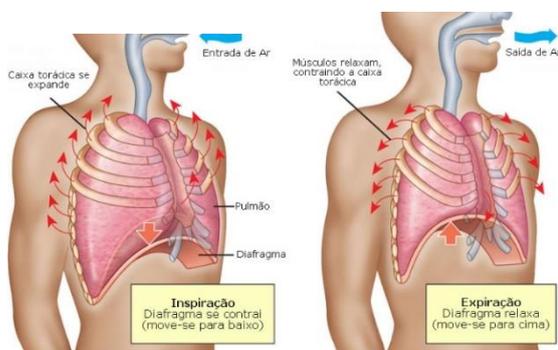


FIGURA 3. DIAFRAGMA

Assim, uma vez que todo este processo deriva da contração do diafragma, conclui-se que este é um músculo específico da inspiração. Aquando de uma respiração forçada, o diafragma pressiona o conteúdo abdominal inferiormente, empurrando, desta forma, a parede abdominal para fora. Contudo, só é possível que o diafragma volte à sua

posição original, relaxada, através da ação dos músculos da parede abdominal que, quando contraídos, empurram novamente o conteúdo abdominal para dentro da caixa torácica, movendo assim o diafragma para cima. Durante uma respiração calma, o diafragma realiza a maior parte do trabalho, enquanto outros músculos estão apenas ligeiramente ativos. No entanto, aquando de uma respiração forçada, estes tornam-se mais ativos e por norma são dominados de músculos acessórios da respiração, incluindo músculos do pescoço, do tórax e da parte superior do dorso.

Helena Wöhl Coelho, no seu livro *Técnica Vocal para Coros* (1994, p.38), refere a importância da respiração nos cantores e nos instrumentistas de sopro, explicando o que fisicamente acontece neste processo, mencionando especificamente a questão do apoio, que considera ser “ o controlo elástico e consciente da força retrátil passiva e espontânea do movimento de elevação do diafragma ao promover a expiração, e é conseguido pelo domínio dos músculos abdominais e intercostais, com a finalidade de manter o equilíbrio da coluna de ar e aplicá-la à fonação e instrumentos de sopro.”

Em modo de conclusão, o diafragma e os músculos da parede abdominal desempenham um papel importantíssimo no ato respiratório, não descurando a força passiva de retração dos pulmões e da caixa torácica, que são de igual modo importantes.

É importante salientar que a grandeza desta força de retração está dependente da quantidade de ar contida nos pulmões, assim como do volume pulmonar.

Segundo um estudo realizado por Beverly Bishop, (1968, p. 191), constata-se:

“Quando estamos a rir, a cantar ou a tocar um instrumento de sopro, dá-se uma contração na musculatura abdominal, ajudando a controlar o fluxo expiratório. Numa conversa ou simplesmente durante uma respiração normal, a musculatura abdominal está inativa, entrando imediatamente em ação quando o volume pulmonar se aproxima da sua capacidade máxima durante a inspiração”.

Quando os pulmões estão cheios e suportam uma grande quantidade de ar, a força expiratória passiva é bastante grande, produzindo uma pressão elevada. No entanto, se esta pressão do ar for demasiado alta para a coluna de ar desejada, se se contrariar a ação dos músculos expiratórios, esta pode ser reduzida.

A inspiração é a fase mais rápida do sistema respiratório, pois demoramos cerca de três vezes menos tempo a inspirar do que a expirar. Este fenómeno advém de uma característica física dos pulmões, pois como a inspiração é um movimento ativo, enquanto expirar é passivo, gastamos bastante mais energia aquando da inspiração. Assim, quando corremos, subimos escadas ou qualquer outra atividade que exija um esforço físico maior, precisamos de mais energia e oxigénio. Por este motivo, o nosso coração bate bastante mais rápido e respiramos mais vezes.

1.2.2 - Respiração Clavicular ou Superior

A respiração clavicular é essencialmente caracterizada pela expansão única da parte superior da caixa torácica, refletindo-se na elevação dos ombros. Como esta elevação da caixa torácica interfere na musculatura do pescoço, algo que pode ser confirmado visualmente, observa-se uma contração do músculo esternocleidomastóideo, sendo um gênero de auxílio da inspiração quando o músico pretende emitir o som com forte intensidade, assim como uma acentuada tensão laríngea.



FIGURA 4. RESPIRAÇÃO CLAVICULAR

O músculo esternocleidomastóideo, caracterizado como largo e robusto, é responsável por três ações diferentes: a rotação da cabeça, a inclinação lateral e leve extensão da cabeça. Durante este processo, o abdômen encolhe-se e a caixa torácica, agora mais estreita devido à tensão, faz subir novamente o diafragma, explorando apenas a parte superior dos pulmões. Assim, o fluxo de ar presente na caixa torácica é reduzido e, na execução de um instrumento, insuficiente. Não é de todo a respiração ideal para ser praticada por cantores ou instrumentistas de sopro, pois trata-se de uma respiração que exige um esforço constante por parte do executante, sendo fisicamente cansativa.

1.2.3 - Respiração Média ou Torácica

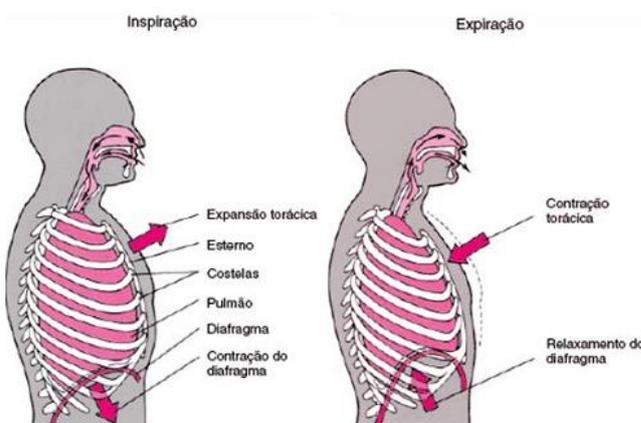


FIGURA 5. RESPIRAÇÃO TORÁCICA

A respiração Média ou Torácica é aquela que utilizamos na maior parte do nosso dia, é a respiração que empregamos quando estamos em atividades de repouso, conversas informais, atividades que não exijam esforço físico.

Trata-se de uma respiração que, durante a inspiração, apresenta pouca movimentação superior ou inferior e, sendo uma respiração insuficiente e pobre, pode causar *stress*, fadiga crónica e até outros problemas de saúde. Normalmente, quando observamos alguém em estado de ansiedade, facilmente identificamos a prática de uma respiração rápida e torácica, pois quando estamos calmos e serenos, respiramos de forma mais lenta, recorrendo à respiração abdominal.

1.2.4 - Respiração Inferior, Abdominal ou Diafragmática

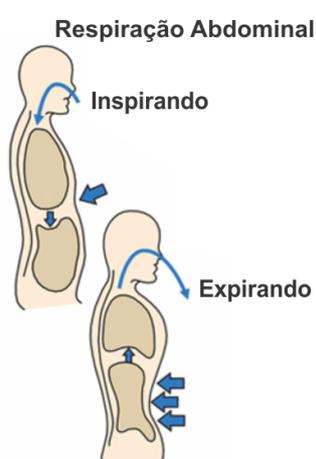


FIGURA 6. RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

A respiração abdominal é a respiração que os bebés usam espontaneamente, logo à nascença. Em verdade, é a respiração que se trabalha e tenciona desenvolver em aulas como, por exemplo, o yoga, pertencendo a tradições espirituais e métodos antigos. Infelizmente, ao longo da caminhada que o ser humano percorre até à vida adulta, vai perdendo esta forma tão natural de respirar, substituindo aos poucos o abdómen pelo tórax. As razões prendem-se essencialmente ao *stress*, à sobrecarga de deveres e responsabilidades que se acumula com o avançar da idade.

Trata-se de um ciclo vicioso, pois, como já foi mencionado anteriormente, a respiração torácica acarreta por si própria mais ansiedade e tensões musculares. É possível que, aos poucos, se substitua a respiração torácica pela respiração abdominal, sendo necessário prática e conhecimento de exercícios específicos. Assim, a respiração inferior ou abdominal é caracterizada pela ausência de movimentos na região superior e pela expansão da região inferior. Sendo lenta e profunda, o principal membro em ação é o diafragma, constantemente num movimento de “sobe e desce”. É bastante fácil confirmar se estamos a praticar uma respiração abdominal, pois colocando as nossas mãos na cintura e pressionando levemente, sentimos que a barriga se expande a cada respiração.

A respiração abdominal pode ser realizada com os músculos abdominais descontraídos ou suavemente contraídos, mantendo uma ligeira tensão abdominal. Quando contraídos, o movimento foca-se ao nível das costelas inferiores, levando a uma expansão lateral das mesmas durante a inspiração, consequência do movimento do músculo do diafragma. Por esta razão, esta respiração

também é conhecida por diafragmática. Quando descontraídos, durante a inspiração ocorre um movimento para fora do abdómen e, na expiração, para dentro do abdómen. A respiração abdominal com os músculos descontraídos é a mais indicada para momentos de relaxamento, para ajudar a combater possíveis momentos de ansiedade e tensão. Por sua vez, com os músculos contraídos, é possível trabalhar de forma mais intensa o diafragma, ajudando a tonificar os músculos abdominais. Contribui ainda para um estado de vitalidade e alerta, sem descurar o relaxamento.

1.2.5 - Respiração Completa

A respiração completa caracteriza-se, essencialmente, por uma expansão harmónica de toda a caixa torácica, não havendo qualquer favorecimento da parte superior ou inferior. O aproveitamento da área pulmonar é total e, por isso, é a respiração que, mecanicamente, se reflete como a mais eficaz para o desenvolvimento de uma voz com fins profissionais, destacando-se o canto. Quanto maior for a exigência da produção vocal, mais profunda e completa será a respiração. No fundo, trata-se de uma respiração que abraça características das três respirações mencionadas anteriormente.

É através de uma respiração completa que podemos estabelecer uma ligação com os níveis psíco - emocionais por norma bloqueados. Quando estamos agitados e impacientes, a nossa respiração torna-se irregular, traduzindo-se num ciclo respiratório muito curto e repetitivo. Por outro lado, pessoas ativas e enérgicas apresentam, de uma forma geral, uma respiração mais profunda, enquanto pessoas desmotivadas e deprimidas apresentam um ciclo respiratório muito mais superficial.

Resumindo, respirar é a função mais importante do corpo humano. Há milénios que sábios oriundos do Oriente, nomeadamente do Egipto e da Índia, se dedicaram ao estudo da respiração, procurando perceber os seus efeitos no nosso organismo. Os seus estudos basearam-se essencialmente no que consiste a respiração alta, a respiração baixa, média e completa, sendo a última uma respiração que inclui as restantes três. Os Egípcios possuíram desde cedo o *Livro das Respirações*, um verdadeiro tratado sobre a arte de respirar. A velha civilização chinesa, usava exercícios respiratórios para curar doenças e diversas moléstias, processo este que foi adotado pelos Gregos. Estes aconselhavam a prática diária de respirações profundas para prevenir diversas

doenças. Atualmente, é fácil entender a importância da respiração que, com as vidas agitadas do dia-a-dia, facilmente passa para segundo plano, passa despercebida.

1.3 - A respiração como base fundamental da qualidade sonora

1.3.1 - A embocadura e a emissão do ar

Tal como tem sido salientado ao longo do trabalho, a respiração é um fator essencial para se executar de forma correta um instrumento de sopro e, para um flautista, ainda mais, possuindo uma característica que a distingue de todos os outros instrumentos, é um instrumento de embocadura livre. Enquanto os instrumentistas de metais sopram para dentro de um bocal e os instrumentistas de madeira sopram para uma palheta, ou no caso do clarinete e do saxofone que sopram para uma palheta inserida numa boquilha, os flautistas não sopram diretamente para o instrumento, não têm qualquer objeto que conduza o ar para dentro da flauta. Assim, o flautista está exclusivamente dependente da velocidade e da pressão do ar para que este entre no instrumento, sendo o motivo principal pelo qual os flautistas gastam mais ar do que todos os outros instrumentistas de madeiras. Trevor Wye, no seu método *Practice Book for the Flute – Breathing and Scales (1985)*, volume 5, refere que os flautistas necessitam de imenso ar nos seus pulmões e de um máximo controlo na sua inspiração e expiração, proferindo:

“Os flautistas usam mais ar do que qualquer um dos outros instrumentistas de madeira e, só por isso, é necessário garantir que este processo é bem aprendido. Ao contrário dos restantes instrumentistas de sopro madeiras, os flautistas não possuem uma palheta para fazer o ar entrar no instrumento e, por este motivo, desperdiçam mais ar. O facto de o ar não entrar diretamente no instrumento, faz com que o flautista tenha necessidade de expirar com bastante velocidade, exigindo um grande controlo da respiração pois, caso contrário, não conseguirá obter um som consistente e timbrado.” (Wye, 1988, p. 5).

No mesmo livro, o compositor faz uma comparação bastante interessante entre a respiração e a pontuação de uma simples frase. Wye começa por sugerir que encontremos uma

frase com vírgulas e ponto e vírgula e, de seguida, fazer uma observação minuciosa da forma como esta pontuação interfere na frase e da forma como a interpretámos. “ Observe o que elas fazem. Observe onde você respira” (p. 9). Wye refere que a pontuação contribui para o sentido da frase, que ajuda no fluxo direto do seu significado e que, por último, a respiração pode ser uma forma para ajudar a expressar o significado que o escritor depositou na sua escrita. Segundo o pedagogo, também na música assim o é.

Contudo, segundo Roger Mather, nem todos os flautistas traduzem a necessidade de controlar a respiração da mesma forma. Segundo o autor, enquanto alguns flautistas acreditam que precisam de controlar a respiração para controlar o comprimento das frases, a pressão e a velocidade do fluxo de ar, um número crescente de flautistas acreditam que o controlo da respiração desenvolve um som mais forte, puro e intenso. São ideias diferentes sobre o que o som da flauta deve ser ou como deve soar, mas é certo que cada técnica empregue afeta a força, a pureza e, principalmente, a cor do som, o timbre do instrumento. Mather faz uma comparação entre cantores, atores e instrumentistas de sopros madeiras, dizendo que todos partilham muitas técnicas e exercícios para trabalhar o controlo da respiração, onde incluem todas as formas imaginárias de usar o aparelho respiratório. Refere ainda que “Muitas ações da sua garganta e pulmões afetam a voz e o som da flauta de forma semelhante” (*Mather, 1980, p.7*).

Imediatamente a seguir à respiração, o som é o elemento responsável por conduzir todos os aspetos importantes no que respeita ao ato musical, o som é a matéria – prima de toda a arte musical. É o som que nos permite apreciar o lado expressivo de um trecho musical, que nos leva a avaliar a musicalidade do intérprete ou o discurso musical de cada compositor. Assim, para transmitir ao ouvinte tais características musicais, o instrumentista utiliza diversas nuances na sua sonoridade, características estas que conferem maior pureza e riqueza à sonoridade, o timbre. O timbre, elemento característico da sonoridade, permite-nos distinguir sons da mesma altura e intensidade, sendo o resultado de uma maior ou menor quantidade de harmónicos. Desta forma, podemos afirmar que o som é um elemento fundamental de toda a atividade musical e que, somente com um grande controlo da emissão da coluna de ar, o instrumentista consegue um alto nível de realização musical.

Mather, no seu livro *The Art of Playing the Flute*, refere alguns princípios básicos e fundamentais, necessários para controlar a respiração e todas as questões que o processo respiratório envolve, numerando-os em nove pontos. No primeiro ponto, refere a importância de manter as paredes abdominais contraídas, como se estivéssemos à espera de um golpe na barriga.

No segundo ponto, fala da importância de apoiar o diafragma, explicando que esta ação significa que podemos controlar diretamente o nosso diafragma e que, assim, suportamos o nosso som pela ativação do mesmo. Por outras palavras, diz-nos para apoiar o som através do aumento da pressão de ar nos nossos pulmões e consequente contração das paredes abdominais. No terceiro ponto, comenta que ao inspirar devemos empurrar a parede abdominal para fora e, ao expirar, para a relaxar, tal como a caixa torácica. Ou seja, ao inspirar deve haver tensão e ao expirar deve haver um relaxamento. Contudo, estas palavras apenas serão válidas se houver controlo do diafragma por parte do executante, pois de outra forma não obtêm os mesmos resultados. Mather menciona que este princípio é particularmente útil para jovem aprendizes, referindo que: ⁵“Para inspirar, deve-se sentir que o estômago está a encher de ar e que, para expirar, deve relaxar o estômago”. (*Mather, 1980*, p. 25). No quarto ponto, refere que para inspirar, é necessário empurrar o abdominal para fora, tal como explicou no ponto três e, ao mesmo tempo, expandir as últimas costelas. O autor menciona que esta técnica é muitas vezes ensinada através da colocação de um cinto elástico ligeiramente acima da cintura, obrigando o executante a concentrar-se na expansão do cinto, contraindo os abdominais quando inspira e expira. No ponto cinco, diz para sentir as costelas a expandir até às costas, ou seja, sentir que estas expandem no sentido vertical mas também horizontal. Alguns cantores que usam este método, inclinando ligeiramente para a frente a cintura, tem como finalidade aumentar e alargar a capacidade torácica. Contudo, o autor refere que esta técnica é desnecessária e indesejável para os flautistas. Por sua vez, no ponto seis, refere para expirar e puxar a parede abdominal para dentro, referindo a importância de não respirar propositadamente antes do exercício, não é suposto inspirar para depois expirar. Para inspirar, será apenas necessário relaxar. No ponto sete, menciona para expandir a parede abdominal e a parte inferior da caixa torácica, como foi referido no ponto quatro, seguindo-se a expansão da parte intermédia e, finalmente, da parte superior da caixa torácica. Para expirar, procede-se ao relaxamento das mesmas partes por ordem inversa. O autor comenta ainda que este exercício é provavelmente o mais conhecido método do Yoga para trabalhar o controlo da respiração, trabalhando a já referida respiração completa. No ponto oito diz para inspirar, praticando uma inspiração tão grande quanto possível, referindo-se a uma inspiração completa. Simultaneamente, expande-se a caixa torácica em todas as direções, incluindo para as costas e parte superior do tórax, movemos a parede abdominal para fora e levantamos os ombros. Por último, no ponto nove, diz para sentirmos, enquanto expiramos, se a nossa fonte de ar é maior ou menor dentro da caixa

⁵ “To inhale, feel that you are filling your stomach with air; to exhale, relax your stomach.”

torácica, se sentimos que o ar é inspirado e expirado em maior ou menor quantidade enquanto tocamos.

No entanto, tal como nos outros instrumentos de sopro, o som na flauta não é apenas afetado pela quantidade do fluxo de ar que o músico utiliza, mas também por uma embocadura correta. São muitos os fatores que afetam, ou podem afetar, a sonoridade de cada instrumentista, podendo depender de fatores psicológicos ou fatores físicos. Juntos, interagem e exercem influência uns nos outros.

A embocadura da flauta não consiste apenas na colocação dos lábios no bocal do instrumento, pois depende igualmente da posição do maxilar, dos músculos da face, da posição da língua, do palato e, até, da tensão corporal. Alguns autores flautistas referem a embocadura correta como aquela que não interfere ou modifica a aparência facial, ou seja, uma embocadura natural e relaxada. É fundamental encontrar e usufruir de uma embocadura relaxada, pois é o que nos permite ter a flexibilidade necessária para produzir saltos entre oitavas, mudanças rápidas de registro, alterações no timbre e correções imediatas ao nível da afinação. Gilbert, flautista e pedagogo Inglês, consciente da importância da postura corporal para os flautistas, assim como uma embocadura relaxada, escreveu um método com diversos exercícios e técnicas, utilizando pequenos excertos musicais e imagens corporais para explicar o que para ele é correto ou incorreto. Assim, em defesa de uma postura relaxada, *Gilbert* (1990, p.23) comenta:

“Pianistas, violinistas e violoncelistas devem ser virtuosos e ter desenvolvido a técnica numa idade precoce devido à sua posição anti natural, o corpo desenvolve-se numa posição ligeiramente distorcida. Mas com a flauta e os outros instrumentos de madeira com uma posição mais natural, pode-se sempre inculcar técnica, não se deve esperar pelo pico até se atingir uma idade mais tardia.

É importante ainda salientar que uma embocadura relaxada evita o cansaço muscular a nível facial, permitindo ao flautista tocar durante horas seguidas. Contudo, é necessário perceber que este relaxamento não deve interferir com os músculos que entram em ação para formar o orifício da embocadura, assim como não deve interferir no espaço entre os lábios por onde é

⁶ “Pianists, violinists, and cellists must be virtuosos and have developed technique at an early age because of the unnatural position the body must grow into – somewhat distorted. But with the flute and other wind instruments with the more natural positions, you can always improve technique and do not reach a peak until later in age

emitida a coluna de ar. Segundo o autor, a imagem seguinte retrata a posição de uma embocadura correta, enquanto a imagem nº 10 já demonstra a posição de uma embocadura menos correta.

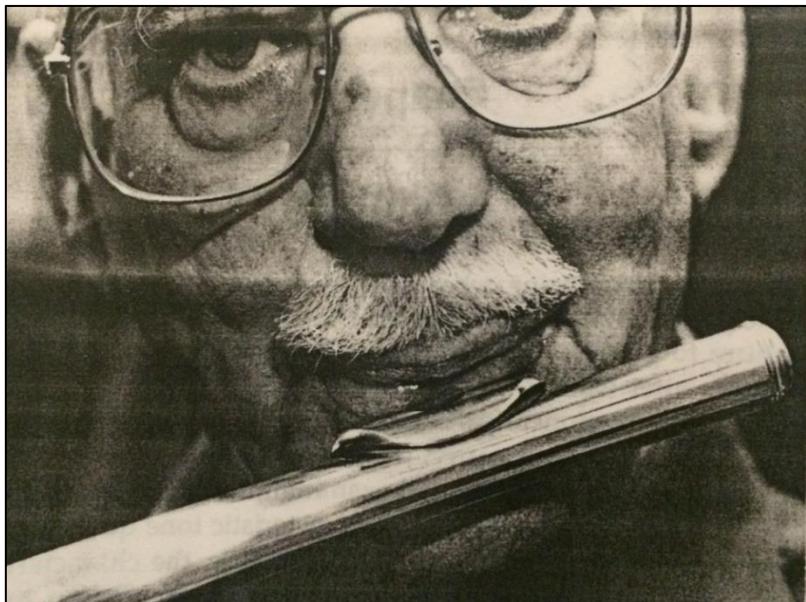


FIGURA 7. EMBOCADURA CORRETA

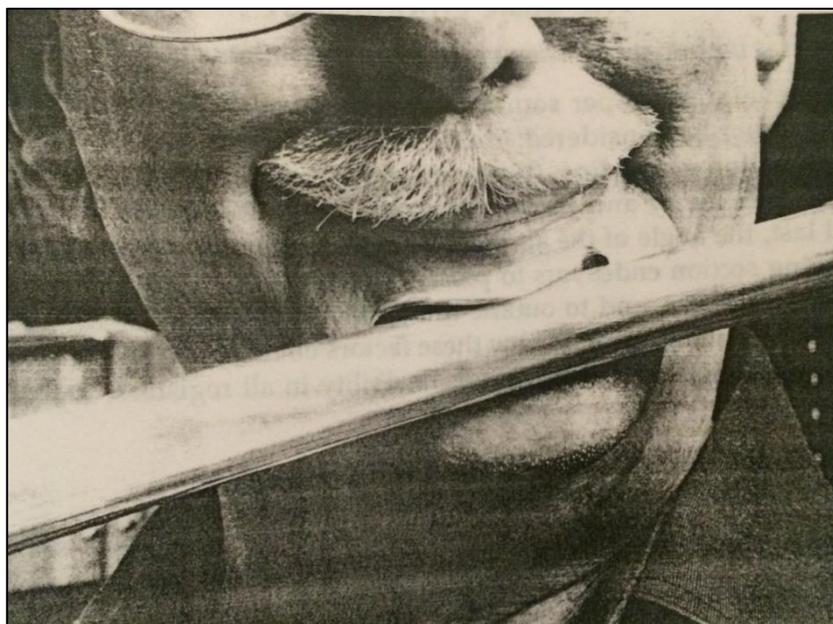


Figura 8. Embocadura Incorreta

A técnica de respiração do instrumentista está dependente da abertura do lábio inferior e superior, assim como do consumo de ar.



FIGURA 9. EMBOCADURA DA FLAUTA TRANSVERSAL

Se a abertura do orifício for demasiado larga, pode torna-se bastante difícil executar frases longas, além de dificultar a qualidade sonora nos diferentes registos. Como podemos recorrer a diferentes aberturas do orifício da embocadura, podemos ter igualmente diversas diferenças no que respeita à velocidade do ar.

Em conjunto, estes dois fatores são essenciais para a produção de nuances na sonoridade, característica fundamental para uma performance expressiva.

Outra característica da flauta transversal e que é especificamente afetada pela embocadura é a frequência do som, aumentando ou diminuindo consoante a pressão do fluxo de ar (coluna de ar). Assim, para produzir as diversas notas nas diferentes tessituras, o flautista tem de desenvolver a habilidade de aumentar ou diminuir o orifício entre os lábios, procurando e aplicando a pressão necessária na coluna de ar.

Para entender da melhor forma possível o efeito e a importância da emissão do ar na produção de som na flauta transversal, é importante entender três conceitos fundamentais: fluxo de ar, pressão do ar e velocidade do ar, características que influenciam diretamente a qualidade sonora.

Por fluxo de ar entendemos a quantidade de ar que nós expiramos, o volume de ar que expiramos por segundo e é, por norma, medida em centímetros cúbicos ou litros de ar por segundo. O fluxo de ar é controlado pelos pulmões e pelo movimento da parede abdominal, estando ainda dependente da capacidade e desenvolvimento da caixa torácica. Assim, podemos ainda acrescentar que o fluxo de ar é um dos dois fatores que regulam a pressão de ar.

Quando expiramos com a boca praticamente fechada, como acontece quando tocamos flauta, a nossa respiração cria pressão dentro da boca, é a pressão de ar. Se a pressão de ar for

suficientemente alta, como acontece quando enchemos um balão, as nossas bochechas ficam salientes, para fora, fenómeno que tende a acontecer quando tocámos um instrumento de sopros madeiras. Contudo, para os flautistas, salientar as bochechas perturba a embocadura, fator pelo qual é mais usual encontrar este fenómeno nos instrumentos de madeira com palheta. É importante também perceber que a flauta requer uma pressão de ar ligeiramente menor do que os outros instrumentos de sopros madeiras. Por outras palavras, quanto maior for o fluxo de ar e a abertura no bocal, maior será a pressão, pois a pressão do ar aumenta na medida em que soprarmos com bastante velocidade e diminuimos o orifício do lábio.

Resumindo, o tamanho do orifício da embocadura interfere diretamente no “tamanho” da coluna de ar e no fluxo de ar que entra no instrumento, sendo necessário uma parceria conjunta entre os lábios e o sistema respiratório para produzir a pressão desejada. É importante salientar que a porção do bocal coberto pelo lábio inferior é um aspeto muito importante no que respeita à qualidade do som. Não é possível particularizar a superfície do bocal que deve ser coberto pelo lábio, pois dependendo do modelo ou da marca, as flautas possuem características diferentes e, assim, características diferentes no que respeita à constituição do bocal. De uma forma geral, o flautista não deve cobrir uma ampla superfície do bocal, pois quanto menor for o orifício menor será o fluxo de ar, conduzindo a um som com pouca densidade e pouca projeção. Assim, além de interferir na emissão do som, na sua intensidade e no timbre, interfere diretamente na afinação de cada intervalo. Com uma correta posição do lábio em relação ao bocal, é possível adaptá-lo, avançando ou recuando, dependendo das características inerentes à nota ou tessitura que está a executar.

Por último, quando falámos de velocidade do ar referimo-nos à velocidade que o ar atinge quando sai da boca através dos nossos lábios. Se aumentarmos o fluxo de ar, expirando mais rápido e sem alterar a embocadura, a pressão de ar aumenta automaticamente, assim como a velocidade do ar. Este processo, aparentemente bastante simples, afeta diretamente a cor e o timbre do som, assim como os harmónicos presentes em cada nota.

Sobretudo no registo grave e médio, as dedilhações dos dois registos são as mesmas, sendo a velocidade do ar que permite distinguir as duas oitavas. Por exemplo, se estivermos a tocar um sol grave e aumentarmos a velocidade do ar, automaticamente sairá um sol médio, funcionando da mesma forma para praticamente todos as notas destes dois registos, pois ao contrário dos outros instrumentos de madeira, não possuímos uma chave de oitava. No que

respeita à flauta transversal, a velocidade do ar ocupa um lugar de excelência nas características do mesmo, pois sem a velocidade certa o ar simplesmente não entra no instrumento.

1.3.2 - Características do som: Intensidade, timbre e pureza do som

Tal como foi mencionado anteriormente, nem todos os flautistas têm os mesmos objetivos no que respeita ao controlo da respiração, dependendo essencialmente dos objetivos que pretendem alcançar com a mesma. Se um flautista pretende aumentar a intensidade do som, procurando um som mais denso e com bastante projeção e outro pretende desenvolver um som mais delicado e puro, a técnica que irão desenvolver para trabalhar o controlo da respiração não será certamente a mesma. Assim, é importante perceber como e de que forma a respiração influencia a intensidade, a cor e a pureza do som. Embora existam diferentes formas ou métodos de trabalhar o controlo da respiração, aumentar a amplitude das frases é um objetivo comum a todos. Contudo, alguns flautistas respiram apenas o suficiente para executar as passagens musicais, o que, a longo prazo, poderá trazer sérios problemas ao nível da sua performance. Por outro lado, alguns flautistas respiram o máximo possível para todas as frases musicais, sejam curtas ou longas, apenas para o caso de ser necessário. Embora esta prática possa trazer alguns benefícios, se descuidada pode traduzir-se num som áspero e agressivo e a sua prática torna-se desnecessária, pois na maior parte das vezes as passagens mais longas são previamente previstas. Por sua vez, se executarmos grandes respirações de forma ocasional ou quando apenas necessário, esta prática não irá interferir na qualidade do som.

Respirar o mais rápido possível é extremamente importante para executar algumas passagens e, no que respeita às diferentes técnicas para trabalhar o controlo da respiração, é neste aspeto que muitas delas se distinguem e diferenciam. A forma como trabalhámos o controlo da respiração, assim como os métodos que usámos, devem visar o fortalecimento do nosso som na maior medida possível. Fortalecer o som da flauta é realmente importante, particularmente no registo grave, onde a dificuldade para projetar o som é maior comparativamente aos restantes registos. De uma forma geral, todos os outros instrumentos de sopro, madeiras e metais, possuem mais facilidades do que a flauta no que respeita à projeção do som e em tocar em dinâmicas mais fortes, devendo-se essencialmente às características individuais de cada instrumento e, particularmente, ao facto de a flauta possuir embocadura livre, como já foi mencionado.

Generalizando, os compositores costumam ter esta característica em atenção quando escrevem para flauta, assim como os restantes músicos e compositores quando tocam em conjunto na orquestra ou música de câmara. Ainda assim, é um aspeto que de alguma forma pode prejudicar a performance dos flautistas, restringindo, por muito pouco que seja, a sua liberdade musical. Tal como acontece com outros instrumentos musicais, grande parte das vezes em que um flautista tem de escolher uma flauta para tocar ou comprar, a escolha recai naturalmente sobre a que nos permite tocar facilmente mais forte (*f*) e piano (*p*) nos diferentes registos, assim como a que paralelamente nos permite maior projeção do som. Assim, uma respiração controlada deve fortalecer o som, não só no que respeita à sua qualidade mas também à distância a que este é projetado, podendo ser difícil encontrar um bom equilíbrio entre estes dois aspetos. Para tal, é fundamental entender a relação entre a sonoridade e a cor do som, o timbre.

O método que utilizamos para trabalhar a respiração deve ajudar-nos a obter o timbre que desejamos, deve ajudar-nos a trabalhá-lo e consolidá-lo. Tal como em todos os instrumentos, o som da flauta muda naturalmente consoante o timbre. Assim, é importante que o timbre não mude demasiado nos diferentes registos, especialmente nos extremos grave e agudo, pois a oitava inferior, comparando com o registo agudo, facilmente perde o seu brilho. Desta forma, com um som timbrado e consistente, a cor do som facilmente se torna mais homogênea nas diferentes oitavas. O método que utilizamos para trabalhar o controlo da respiração não nos deve apenas ajudar a obter um timbre consistente e um bom domínio do som ao nível das dinâmicas, mas também ajudar-nos a desenvolver várias *nuances* dentro do nosso próprio timbre, funcionando como ferramentas para desenvolver um lado musical mais expressivo e, também, possibilitar ao flautista a escolha do timbre que pretende empregar, consoante a obra que estiver a interpretar.

Mais do que nos restantes instrumentos de madeira, a cor do som da flauta afeta diretamente o volume do som e a sua própria projeção, sendo que um som mais compacto e brilhante favorece mais a sua expansão.

Wye escreveu diversos métodos para trabalhar e desenvolver a técnica flautística da mesma forma que se dedicou também a explorar o timbre e as diferentes cores que o som pode ter. Assim, no seu livro *Practice Book for the Flute – Tone*, Trevor Wye (1988, p.24), escreveu a respeito da cor do som: “A flauta é capaz de produzir uma grande variedade de sons, mais do que qualquer outro instrumento de orquestra. A pintura musical é mais interessante quando a paleta tem muitas cores”. O autor explica que para tocar uma nota com um bom som não é muito difícil,

⁷ “The flute is capable of producing a great variety of sounds, more so than any other orchestral instrument. Musical painting is more interesting when the palette has many colours”.

sendo necessário uma combinação correta entre a velocidade do ar, direção do ar e a posição do lábio em relação à embocadura. Assim, para produzir a nota ou notas seguintes, esta combinação teria de se adaptar para criar as condições necessárias à produção de outra nota com igual qualidade sonora.

Na maior parte da bibliografia, os autores não se referem propriamente à qualidade do som, mas sim à qualidade do tom. Segundo Wye, a palavra “tone” (tom) é usada como um substantivo coletivo para representar várias qualidades desejadas para uma boa qualidade sonora no seu geral, destacando a cor, o tamanho, a projeção, a intensidade, o *vibrato* e a pureza do som. Assim, se o tom contém todos estes ingredientes, ou grande parte deles, o intérprete terá, à partida, um som bonito e de qualidade. Um fator muito importante na produção de um tom bonito na flauta é a embocadura, já mencionada anteriormente, como alicerce fundamental da respiração. O posicionamento correto dos lábios, mandíbula, queixo e pescoço é crucial na formação de uma embocadura correta para guiar o ar para dentro do instrumento. A respeito deste assunto, Gilbert comenta que: ⁸ “Tudo o que você faz com os lábios é orientar o ar. Não aplique qualquer pressão. A pressão vem do diafragma. Não tente forçar o som como se fosse uma corrente a jato, vai perder flexibilidade.” (Gilbert, 1990, p. 55).

Cada um destes componentes, e respetivas funções, devem ser cuidadosamente analisados, de forma a evidenciar a sua importância no desenvolvimento de uma embocadura correta.

Para efeitos de compreensão e para examinar detalhadamente o som e a cor do tom de forma mais próxima, Gilbert refere que a pesquisa sobre o assunto indica que cada instrumento tem uma característica de qualidade no seu tom, característica esta determinada pelo número e força dos harmónicos presentes. Portanto, a cor do tom característico da flauta depende do relevo maior ou menor dos harmónicos e, ainda mais importante, o número de harmónicos presentes no tom da flauta é determinado pelo ângulo do ar dirigido contra a parede superior da embocadura, o palato, paralelamente combinado com a pressão e velocidade do ar.

Os harmónicos funcionam como ingrediente básico do som, são os harmónicos que definem a sua cor e caráter. Depois de perceber e assimilar estes princípios, é possível mudar ou moldar a cor do som na flauta. O autor explica que para os jovens iniciantes, o registo grave e agudo são igualmente difíceis, contudo, é necessário que eles entendam que o registo grave contém mais harmónicos e, conseqüentemente, riqueza e cor. Por esta razão, os registos médio e

⁸ “All you do with the lips is to guide the air. Do not apply any pressure. The pressure comes from the diaphragm. Do not try to force the sound as if a jet stream; you will lose flexibility”.

agudo podem tornar-se mais difíceis uma vez que harmonicamente não são tão complexos. Refere que numa fase inicial da aprendizagem, praticar harmónicos, mesmo que de uma forma rudimentar, pode ser bastante vantajoso para o aluno.

Partindo do princípio que, à partida, qualquer flautista deseja ter um som agradável, presumimos que também deseja que os seus ouvintes tenham gosto e satisfação em ouvi-lo. Segundo Trevor Wye,⁹ “ A cabeça da flauta é composta por certas qualidades tonais que a maioria das pessoas considera como bonitas” (Wye, 1988, p. 5) Portanto, explica que, se um estudante de flauta tiver muito tempo para se dedicar ao estudo do instrumento, deve fazer muitas notas longas e trabalhar em andamentos lentos, sendo uma oportunidade para que o aluno examine detalhadamente o seu tom e, igualmente importante, que faça uma auto correção, consciencializando-se dos aspetos em que deve trabalhar mais para melhorar a sua performance. Este deve ser um trabalho desenvolvido de forma consciente, pois de outra forma não será possível obter os resultados pretendidos ou, pelo menos, que surjam desde logo resultados positivos.

Dependendo da riqueza do timbre, Matter salienta que podemos ter dois sons, o som quente e o som brilhante. Numa sala de concertos, o som da flauta dirige-se naturalmente para baixo e, segundo o autor, as frequências mais altas são mais absorvidas do que as frequências mais baixas, pois ao serem refletidas pelas paredes, pelo chão, pelo teto e pelas pessoas, perde harmónicos, transformando-se num som mais quente e menos brilhante. Assim, o autor defende que é importante evitar sons demasiado quentes nos registos grave e agudo, podendo conduzir a um som, ainda que bonito, com pouca projeção e intensidade, tornando-se difícil fazer uma boa performance num auditório ou sala de maior dimensão. Matter refere que ¹⁰“ O melhor modelo para o som da flauta é o som brilhante de uma voz soprano ou de um violino, em vez do calor do contralto ou da viola”.

Alguns sons brilhantes carecem de calor, mesmo à distância e, nesta situação, o controlo da respiração é fundamental para criar ressonância e fornecer as condições necessárias para um som equilibrado. Por outro lado, alguns sons brilhantes carecem de flexibilidade, seja ao nível das dinâmicas e da sua variedade como também para clarificar o fraseado ou aumentar a expressão musical. É importante adaptar a forma como respirámos e a própria ressonância do som ao repertório que estamos a interpretar, fatores que fazem da flauta transversal um instrumento ágil e bastante flexível quanto à produção de diferentes nuances.

⁹ The flute head is made to give certain tonal qualities which most people would call beautiful.

¹⁰ “Accordingly, a better model for your average flute sound is the brilliance of the soprano voice or violin rather than the warmth of the contralto or viola”.

Para o público, uma característica que se destaca numa performance com um som brilhante é a presença do músico, facilitando a aproximação do intérprete ao público. A presença sonora é algo fundamental numa performance musical, pelo facto de que ficamos mais atentos e interessados quando o som nos soa de forma mais próxima do que de forma mais distante. No que respeita à flauta e devido à dificuldade de se fazer soar com o mesmo poder sonoro que os outros instrumentos de sopro, esta característica torna-se especialmente importante. Para nos ajudar a entender como o som da flauta muda enquanto percorre uma sala ou um corredor, o autor faz uma comparação com a performance de um ator. Se nos sentarmos na primeira fila, a sua aparência poderá ser bastante estranha, pois conseguimos analisar cada pormenor do seu rosto, como a exagerada quantidade de base, o escurecimento dos olhos e das sobrancelhas ou o vermelho carregado dos seus lábios. No entanto, se aumentarmos a distância e nos sentarmos mais atrás, a sua aparência parecerá natural. Sem a maquilhagem, o seu aspeto seria bastante pálido e inexpressivo. Assim, concluímos que se à distância ele parece natural, a sensação ao vê-lo de perto será o oposto. Felizmente, o som que na flauta soa melhor à distância também é o que se revela mais atraente quando o ouvimos de forma mais próxima, tornando-se sempre agradável independentemente da distância.

Da mesma forma que uma correta utilização do ar pode favorecer o nosso som, transformando-o num som timbrado, suave, consistente e projetado, uma utilização menos cuidada pode torna-lo áspero, ruidoso, pode torna-lo num som que nós flautistas designamos frequentemente como um som destimbrado. Trata-se de um som provido de pouca flexibilidade, intensidade e cor, à partida não será um som agradável e bonito para os seus ouvintes.

O autor explica que um ouvido destreinado, ao ouvir este som de forma aproximada, pode confundir o som ruidoso com um som de muita intensidade, devendo-se ao facto de que este género de som ter tendência a ter um caráter agressivo. Com uma distância mais alargada, este som, caracterizado pelo próprio Matter como impuro, devido à falta de intensidade e consecutiva falta de projeção, perde a sua presença.

CAPÍTULO II – CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO DE ESTÁGIO

2.1 - Caraterização da instituição

A Escola Profissional de Música de Viana do Castelo foi criada em 1992, sendo um estabelecimento privado de ensino que integra a rede de Escolas Profissionais, tendo como entidade proprietária a Fundação Átrio da Música. Aqui, são ministrados o Curso Básico de Instrumento e o Curso de Instrumento, equivalentes ao 9º e 12º ano de escolaridades, respetivamente.

Frequentam a Escola Profissional de Música de Viana do Castelo cerca de 130 alunos distribuídos por 12 turmas, do 7º ao 12º de escolaridade, com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos, provenientes do distrito de Viana do Castelo e de outras regiões do país.

Com uma localização privilegiada no núcleo histórico da cidade, a EPMVC assume uma presença marcante na sua vida cultural. Atualmente, a escola dispõe de 41 salas de aula, um auditório provisório, uma biblioteca/audioteca, um estúdio de gravação, uma cantina/bar, gabinetes de direção e gestão pedagógica, serviços administrativos e serviços de gestão financeira. As aulas distribuem-se ao longo de 36 semanas, de segunda a sexta-feira e, em alguns casos,



também ao sábado de manhã. As atividades iniciam-se às 8:30h e terminam às 18:15h. Quanto à formação em contexto de trabalho, esta é ministrada sob a forma de Estágios de Orquestra, que decorrem em períodos definidos no plano anual de atividades.

FIGURA 10 . INTERIOR DA EPMVC

No que respeita às saídas profissionais, considerando o alto grau de exigência e a longa duração da formação de um músico instrumentista, os cursos da EPMVC – nível III – são essencialmente dirigidos para o prosseguimento de estudos em instituições de ensino superior.

Como condições de acesso ao Curso Básico de Instrumento (Nível II), é obrigatório o 6º ano de escolaridade, uma prova de aptidão musical, uma prova de língua portuguesa e estrangeira e, por último, uma entrevista. Para acesso ao Curso de Instrumentista de Sopros e de Percussão (Nível III) ou ao Curso de Instrumentista de Cordas e de Tecla (Nível III), é necessário o 9º ano de

escolaridade, uma prova de conhecimentos musicais (Formação Musical e Instrumento), uma prova de língua portuguesa e estrangeira e, por último, uma entrevista. A EPMVC celebra ainda um contrato de formação por um período de três anos, podendo proporcionar subsídios de alimentação, deslocação e alojamento e, para casos devidamente justificados, fornece um instrumento a título de empréstimo para os alunos do Curso Básico.

O Curso Básico de Instrumento está dividido em duas áreas, a área Socio - Cultural e a área Artística. A área Socio Cultural engloba as disciplinas de Língua Portuguesa, Língua Estrangeira (Inglês), Ciências Físicas e Naturais, Ciências Humanas e Sociais e Matemática. A área Artística abrange as disciplinas de Formação Musical e Auditiva, Introdução à Composição, Prática de Conjunto, Instrumento, Prática Individual e de Naípe, Instrumento de Tecla, tendo ainda como formação complementar Educação Física.

Quanto ao Curso de Instrumentista, Sopros e Percussão ou Cordas e Teclas, divide-se em três áreas, Socio - Cultural, Científica e Técnica. A área Socio - Cultural inclui as disciplinas de Português, Língua Estrangeira, Área de Integração, Técnicas de Informação e Comunicação e Educação Física. A área Científica abrange as disciplinas de História da Cultura e das Artes, Teoria e Análise Musical e Física do Som. No que respeita à parte Técnica, o Curso de Sopros e Percussão tem como disciplinas Instrumento, Conjuntos Instrumentais, Naípe e Orquestra, Projetos Coletivos e Improvisação e, por último, Formação em Contexto de Trabalho. Quanto ao Curso de



FIGURA 11. ORQUESTRA SINFÓNICA

Cordas e Tecla, a parte Técnica tem como disciplinas Instrumento, Música de Câmara, Naípe, Orquestra e Prática de Acompanhamento, Projetos Coletivos e Formação em Contexto de Trabalho.

A Escola Profissional de Música de Viana do Castelo tem ainda diversos projetos em funcionamento, como Orquestra Sinfónica, Orquestra Júnior, Orquestra de

Sopros, Orquestra de Cordas, Classes de conjunto, Música de câmara e Solistas.

O reconhecimento da instituição pela elevada qualidade da prática e formação no ensino musical está claramente presente nos seus quase 25 anos de história. É de realçar o vasto número de prémios alcançados pelos seus alunos nas diferentes classes e, paralelamente, o número

significativo de alunos que prosseguiu os estudos em universidades de outros países, reconhecidas pela sua qualidade de ensino.

2.2 - Caracterização dos intervenientes

Os três intervenientes são alunos do Curso de Instrumento, sendo que dois frequentam o primeiro ano do Curso de Instrumento (10º ano) e um o terceiro ano do curso básico de instrumento (9º ano). Mantendo o anonimato dos alunos, prossigo com uma breve descrição de cada um, permitindo aos leitores uma ideia mais específica sobre o perfil musical destes alunos. Perante as capacidades de cada aluno e em função do que fui observando ao longo do ano, tudo indica que este grupo de alunos têm condições para prosseguir uma carreira profissional ligada à música, enquanto instrumentistas.

2.2.1 – Caracterização do aluno A

O aluno A iniciou os seus estudos musicais na Academia de Música de Viana do Castelo, tendo ingressado no ensino articulado com dez anos de idade, na classe do professor Ricardo Pinho. Depois de concluir o segundo grau no ensino articulado, prosseguiu os seus estudos na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo, pertencendo agora à classe do professor Rui Paulo Sousa. Foram várias as atividades em que participou nestes últimos três anos, pelo que me vou focar particularmente no percurso da aluna no presente ano letivo 2014/2015.

Ao longo do ano, participou no estágio de orquestra de sopros, no *masterclasse* orientado pelo flautista *Jacques Zoon* e ainda no *Concurso Terras de la Salette*.

Trata-se de um aluno empenhado e que apresenta bastante vontade em ultrapassar os objetivos que lhe são propostos mas, devido à falta de organização no seu estudo diário, acaba por apresentar repetidamente os mesmos erros, aula após aula. Desta forma, o aluno acaba por impôr um ritmo de evolução mais lento. Possui bastante aptidão para o instrumento e revela um lado expressivo bastante desenvolvido, apresentando ainda um timbre bem definido e, na minha opinião, bonito. No entanto, a extrema ansiedade e nervosismo que o acompanham em momentos de avaliação, como audições, frequências ou concursos, acabam por dificultar e prejudicar a sua performance, obtendo resultados que não fazem justiça às suas capacidades.

2.2.2 – Caraterização do aluno B

O aluno B iniciou o seu percurso musical no ensino articulado, no Conservatório de Música de Barcelos, onde permaneceu do 1º ao 4º grau, na classe da professora Isabel Sousa. Depois de concluir que pretendia seguir uma carreira profissional ligada à música, ingressou no terceiro ano do Curso Básico de Instrumento, equivalente ao 9º ano, na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo, na classe do professor Rui Paulo Sousa.

O aluno B reflete bastante empenho e responsabilidade perante todos os objetivos que lhe são propostos, sendo também bastante organizado e metódico. É um aluno que apresenta algumas dificuldades no que respeita à embocadura, algo que interfere bastante na qualidade do som e respetiva afinação, mas que se dedica imenso ao estudo do instrumento, preparando cuidadosamente o programa pedido pelo professor para cada aula, sem exceções. Trata-se de um aluno muito perfeccionista e que, quando não alcança os seus objetivos, fica bastante frustrado e desiludido, algo que interfere de forma muito negativa na sua forma de estar. Participou em diversas atividades ao longo do ano, destacando-se o concurso interno de música de Câmara e o concurso *Terras de la Salette*. Frequentou ainda um *masterclass* com *Jacques Zoon* e participou no Estágio de Orquestra de Sopros.

2.2.3 – Caraterização do aluno C

O aluno C iniciou os seus estudos musicais na Academia de Música de Viana do Castelo, em iniciação, aos oito anos de idade. Mais tarde, ingressou no primeiro ano do Curso Básico de Instrumento na Escola Profissional de Música, equivalente ao 7º ano de escolaridade do ensino regular, na classe de Flauta Transversal do professor Rui Paulo Sousa. Tal como os alunos A e B, participou em diversas atividades e projetos ao longo do ano, destacando-se o *Concurso Terras de la Salette*, onde obteve o 1º prémio e o concurso interno de música de câmara onde também obteve o 1º prémio. Participou ainda em concursos realizados em Fafe, na Branca, Paços de Brandão e Vila do Conde, onde ficou sempre classificada. Realizou ainda um *masterclass* com o afamado flautista *Jacques Zoon* e diversos concertos com o seu grupo de música de câmara. Participou ainda em todos os estágios de Orquestra Sinfónica e Orquestra de Sopros promovidos pela instituição.

O aluno C apresenta um desempenho fenomenal aula após aula, fruto de bastante empenho e de um trabalho individual bem organizado, sendo ainda receptivo a todas as ideias que possam surgir. Não apresenta qualquer dificuldade que lhe possa causar problemas na sua performance mas, sempre que precisa de respirar melhor, a sua respiração é acompanhada com bastante ruído, algo que o aluno deve melhorar para enaltecer ainda mais a sua performance. É um aluno extremamente aplicado e motivado, provido de um enorme talento para o instrumento e para a música.

2.3 - Problemática

Segundo Clara Coutinho, uma investigação envolve obrigatoriamente um problema e, quando esta segue uma metodologia qualitativa, o problema acaba por surgir consoante o decorrer da investigação. Por outro lado, se a metodologia for de um índole quantitativo, o problema é formado previamente, podendo surgir sob a forma interrogativa ou afirmativa. Assim, a autora conclui que o problema de investigação é importante devido a diversos fatores, destacando-se:

- Centra a investigação numa área ou domínio concreto;
- Organiza o projeto, dando-lhe direção e coerência;
- Delimita o estudo, mostrando as suas fronteiras;
- Guia a revisão da literatura para a questão central;
- Fornece um referencial para a redação do projeto;
- Aponta para os dados que será necessário obter.

Assim, a definição do problema deve ser o mais concreto e específico possível, devendo responder a três questões essenciais, como o que se estuda, quem se estuda e como se estuda.

2.3.1 - Fontes para a definição de problemas

Todas as questões que nós, enquanto professores, encontramos e questionamos no dia a dia, são por si próprias fontes de problemas de investigação. Questões simples, como a escolha do melhor método para determinado aluno ou simplesmente o facto de ser necessário questionar o porquê de determinado exercício não funcionar com algum aluno em particular, definem a primeira fonte como *O interesse e a experiência do investigador*. A segunda fonte, definida por Clara Coutinho como *A vontade de testar a aplicação de uma teoria a um problema social*, refere-se aos diferentes estilos de liderança, que interferem diretamente na forma como cada sujeito atua. *A replicação de estudos prévios*, terceira fonte, pode surgir quando o investigador tem dúvidas sobre os resultados de determinados estudos ou, igualmente válido, quando pretende replicá-lo nouro contexto e com outros intervenientes. À primeira vista, pode aparentar que a replicação não irá acrescentar novos conhecimentos mas, na verdade, serve para verificar e ampliar os resultados obtidos anteriormente. Por último, *A identificação de resultados e/ou conclusões contraditórios em estudos prévios*. Tal como o nome indica, esta fonte refere-se aos estudos prévios que por vezes apresentam resultados contraditórios, sendo uma excelente oportunidade para investigar. Tais contradições podem resultar de metodologias inapropriadas ou pela adoção de procedimentos desajustados, entre outros fatores.

Olhando para o meu percurso enquanto flautista e agora também enquanto professora, concluo que a minha principal fonte do problema de investigação foi *O interesse e a experiência do investigador*. Tenho conhecimento que já existe uma oferta abastada de exercícios e métodos de respiração, contudo, o problema prende-se justamente na seleção dos exercícios e, conseqüentemente, na distinção dos mais ou menos eficientes. A variedade é tanta que, por vezes, se torna difícil perceber qual será o exercício ou exercícios mais indicados, quais os exercícios que nos permitirão obter melhores resultados. A par com a tuba, a flauta é sem dúvida o instrumento que recebeu mais atenção neste tema que é a respiração, sendo bastantes os autores que escreveram especificamente para o instrumento. Além deste material, são vários os professores que empregam nos seus alunos exercícios escritos para outros instrumentos, principalmente para tuba ou trombone, instrumentos estes que, devido à sua dimensão, precisam de muito ar. São exercícios que acabaram por ser adotados, de uma forma geral, por muitos dos instrumentistas de sopro. Assim, é um facto positivo haver uma oferta abastada e variada destes exercícios mas, por outro lado, exige uma pesquisa, interesse e curiosidade por parte do professor para que, com o

tempo, os possa conhecer e ter uma opinião concreta sobre aspetos positivos e negativos de cada um.

Tal como já foi referido, a respiração afeta tudo o que produzimos no instrumento, desde a qualidade do som à articulação, á projeção ou afinação. A respiração é algo que se trabalha e desenvolve de forma contínua e, se não for bem exercitada podemos nunca alcançar os resultados pretendidos. Enquanto professora, vejo no dia-a-dia dos meus alunos o impacto que a respiração tem na forma como eles tocam, não tanto no sentido de aguentarem mais tempo sem respirar mas, estando eles ainda numa primeira fase da aprendizagem, no impacto positivo ou negativo que exerce no som que produzem. Este foi o principal fator que me levou a optar por este tema.

2.4 - Objetivos

O principal objetivo deste projeto visa ajudar os alunos a respirarem melhor, oferecendo-lhes uma eficaz sequência de exercícios de respiração para porem em prática no seu dia-a-dia. Visto ser um tema em comum e de máxima importância a todos os instrumentistas de sopro, pretendo elucidar os alunos sobre os diferentes tipos de respiração e o próprio sistema respiratório. É importante que os alunos tenham conhecimento do funcionamento do seu corpo, que percebam a função dos órgãos intervenientes no processo de respiração para que, aos poucos, entendam o porquê de trabalhar a respiração de uma determinada forma ou então, que entendam o facto de que uma determinada forma de respirar seja a mais indicada para executar no instrumento e obter os melhores resultados.

Outro aspeto que pretendi de alguma forma abordar e melhorar, se possível, foi o gosto e o hábito dos alunos em relação aos exercícios de respiração. Como professora e enquanto aluna que fui, sei que, de uma forma geral, não são exercícios que gostamos de praticar, pois além de ser necessário pô-los em prática regularmente, é difícil para nós próprios ter uma noção concreta sobre os resultados que estamos a obter. Por outro lado, se o professor não conseguir de facto explicar a importância destes exercícios ao aluno, e a razão de ser necessário de os pôr em prática de forma regular, o aluno não irá sentir necessidade de os realizar. Assim, pretendi criar uma sequência com dois ou três exercícios, exercícios estes que não fossem difíceis para os alunos praticarem quando estudam sozinhos e que, se possível, não demorassem muito tempo. O objetivo seria pôr estes exercícios em prática antes de começar uma aula, como parte do aquecimento ou como preparação para o que depois vão executar. Contudo, ao implementar a sequência nos alunos

percebi que os alunos ficavam rapidamente exaustos, obrigando-me a adaptar e a incluir os exercícios ao longo da aula. Dependendo dos alunos e dependendo dos objetivos a trabalhar pelo professor, esta sequência pode ser empregue de diferentes formas e em partes distintas da aula, ao contrário do que planeei e pensei inicialmente.

Através deste processo, pretendo que os alunos se tornem mais autónomos e responsáveis, que fiquem mais conscientes do funcionamento do seu corpo e da importância de respirar bem para tocar bem. Ambiciono uma parceria que de alguma forma leve os alunos a tomarem o gosto por um exercício que é a base de tudo o que vão construir com o seu instrumento, a respiração. Assim, como objetivo deste trabalho destaco os seguintes pontos:

1. Identificar os exercícios de respiração mais usados nos instrumentos de sopro, com especial atenção aos exercícios praticados pelos tubistas.

2. Consciencializar os alunos dos diferentes tipos de respiração: respiração alta (clavicular), respiração média (intercostal), respiração baixa (diafragmática) e por último a respiração completa.

3. Propôr uma sequência de exercícios de respiração acessível a alunos do terceiro ciclo e secundário.

4. Desenvolver a capacidade de respiração dos alunos.

5. Por último, registar e interpretar o feedback dos alunos relativamente à intervenção e estratégias propostas, bem como o feedback do professor cooperante.

2.5 - Metodologias

Como refere Clara Coutinho no seu livro *Metodologia de investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*, “É através da investigação que se reflete e problematizam os problemas nascidos da prática, que se suscita o debate e se edificam as ideias inovadoras”. Comum entre as diversas áreas do saber, a investigação caracteriza-se pela multiplicidade, assim como pela dependência contextual. Enquanto a multiplicidade se caracteriza pela existência de diferentes abordagens e modelos, a dependência contextual prende-se ao facto do cientista não se poder distanciar do contexto sociocultural em que está inserido.

Metodologia, métodos e técnicas são termos que definem os diferentes meios que orientam o investigador na procura pelo conhecimento. No entanto, enquanto alguns autores usam os três termos como sinónimos entre si, outros autores consideram haver algumas diferenças teóricas que, embora reduzidas, acham fundamentais. Para Bisquerra, (Coutinho, 2013, p.24) "...os métodos de investigação constituem o caminho para chegar ao conhecimento científico, (sendo) o conjunto de procedimentos que servem de instrumentos para alcançar os fins da investigação". No que respeita às técnicas, o autor refere que são procedimentos de atuação concretos e particulares, são auxiliares do método e podem ser diversos. Por último, a função da *metodologia* passa por "velar pelos métodos, assinalar os seus limites e alcance, clarificar e valorizar os seus princípios, procedimentos e estratégias mais adequadas para a investigação" (Latorre et all., in Clara Coutinho, pág. 24). Generalizando, a *metodologia* acaba por questionar o que está por trás do método e as filosofias que lhe estão subentendidas, influenciando sempre o investigador nas suas escolhas.

"Os métodos são técnicas suficientemente gerais para serem comuns às diferentes ciências ou a uma parte significativa delas (...) Incluem procedimentos como formar conceitos e hipóteses, fazer observações e medidas, descrever protocolos experimentais, construir modelos e teorias (...). A metodologia, procura descrever e analisar os métodos, alertar para os seus limites e recursos, clarificar os seus pressupostos e consequências, relatar as suas potencialidades nas zonas obscuras das fronteiras do conhecimento (...). Em suma, o objetivo da metodologia é ajudar-nos a compreender, no sentido mais amplo do termo, não os resultados do método científico mas o próprio processo em si". (Kaplan, 1998, como citado por Coutinho, 2013, p. 25).

No entanto, o peso que a importância dos resultados tem numa investigação é tão essencial como o rigor com que esta se realiza, levando o investigador a particularizar e raramente a generalizar, estudando os dados a partir de situações concretas. Para a obtenção e análise de dados, são usadas técnicas de observação, com o objetivo de recolher os dados no meio natural em que correm, designadas por observação naturalista. No entanto, são muitas as situações de investigação em que uma metodologia mista, integrando o quantitativo e o qualitativo, pode desempenhar um papel de grande utilidade.

Assim, a metodologia para a realização deste projeto consistiu em Investigação – Ação, traduzindo-se numa alternância entre ação e reflexão. Este processo foi dividido em quatro fases: planificação, ação, observação e reflexão, fases estas que sofreram constantes mudanças com o intuito de melhorar os problemas que foram surgindo. Na fase prática, apliquei o plano de intervenção de forma controlada e durante todo o procedimento recolhi os resultados, fazendo uma reflexão no final de cada aula. A intervenção foi centrada na aplicação de um conjunto de exercícios de respiração, com o intuito de aumentar a capacidade respiratória dos alunos e, respetivamente, melhorar o seu desempenho.

A fase de intervenção foi dividida nas seguintes fases: consulta aos intervenientes – alunos e professor, recolha dos exercícios de respiração realizados nas aulas, recolha do reportório a trabalhar, estruturação e planificação de atividades didáticas adequadas ao reportório, assim como ao nível escolar e etário dos alunos e ao contexto curricular global de formação. O diverso reportório trabalhado foi escolhido pelo professor da disciplina mas, durante o período de intervenção, tive a oportunidade de selecionar o reportório que pretendia trabalhar com os alunos, dentro das diferentes obras que o professor selecionou especificamente para o módulo em questão. Assim, tive total autonomia por parte do professor da disciplina no que respeita à organização das aulas e aos conteúdos que trabalhei com os alunos.

Durante todo o processo, tive o cuidado de dar voz a todos os intervenientes, como é esperado num processo de investigação – ação. Esta fase de investigação foi corporizada em diferentes estratégias, como análise documental (artigos, livros, métodos, DVD), entrevistas breves (iniciais, intercalares e finais), *focus group* com os alunos, diário reflexivo, grelhas de observação e questionários anónimos.

A intervenção acompanhou os resultados progressivos dos diferentes momentos de investigação e, durante a intervenção, as estratégias foram implementadas numa aula com a duração de 60m. No final de cada aula, fiz uma reflexão sobre o trabalho desenvolvido na aula e, posteriormente, uma reflexão por parte do supervisor, que constantemente teve o cuidado de apontar os aspetos positivos e os que deveria melhorar, apontando-me algumas estratégias e fornecendo-me várias opções relativamente a algumas questões.

Assim, com as estratégias selecionadas e realizadas ao longo deste processo, juntamente com o feedback dos alunos e as reflexões sobre cada aula, a fase final consiste na análise dos resultados obtidos e respetiva comparação.

Acrescento que não houve qualquer critério no que respeita à seleção dos alunos para aplicar o projeto de intervenção, pois a classe do professor que supervisionou o meu trabalho é constituída apenas por quatro alunos. Tive total liberdade para assistir a todas as aulas que achei conveniente mas, infelizmente, não foi possível implementar o meu plano de intervenção com os quatro alunos, quer por questões de horários ou pela quantidade exorbitante de atividades que um dos alunos desenvolveu.

2.5.1 - Métodos e Técnicas de recolha de dados e análise de informação

Qualquer plano de investigação implica uma recolha de dados originais por parte do investigador, recolha esta que se pode dividir em seis procedimentos: notação, descrição, análise, questionário, testes e medição. Para a recolha de informação, recorreu-se a técnicas de observação *participante e participativa* (Coutinho, 2011, p.30), cujo objetivo foi a recolha dos dados no seu meio natural em que aconteceram com uma participação ativa, durante a observação das aulas.

O inquérito por questionário foi também um importante instrumento utilizado como meio para recolha de informação, distinguindo-se perguntas de carácter fechado possibilitando assim respostas simples e coerentes e, ao mesmo tempo, facilitar e qualificar a informação recolhida.

Realizou-se um questionário destinado a flautistas, cantores, trombonistas e tubistas, contendo exatamente as mesmas questões para os diferentes instrumentistas. O questionário teve como principal objetivo apurar os exercícios de respiração mais exercitados pelos músicos, dando especial atenção a flautistas, trombonistas e tubistas, destinando-se a alunos de diferentes graus de ensino, assim como a músicos que já terminaram a sua formação.

A aplicação dos questionários só se realizou depois de ter feito um pré-teste, no qual melhorei algumas questões e alterei outras. Os pré-testes foram testados com alunos da classe de flauta da instituição onde atualmente trabalho. Depois de analisar as respostas, concluí que algumas questões estavam a permitir respostas demasiado generalistas, tendo sido alteradas de forma a que os respetivos inquiridos conseguissem responder de forma mais objetiva.

2.5.2 -. Inquéritos por Questionários e Entrevista

Os questionários incidem nos hábitos que os músicos têm sobre a prática de exercícios de respiração, procura esclarecer se estes hábitos são praticados de forma regular e de que forma os põe em prática. Os questionários têm como amostra alunos da Escola Profissional de Música de Viana do Castelo, abrangindo também músicos que já concluíram os estudos e que agora exercem uma carreira como professores. Participaram também músicos cuja prática profissional está exclusivamente ligada a orquestras.

Entre outras questões, o questionário centra-se em três questões principais:

- A frequência com que os músicos praticam exercícios de respiração;
- Métodos de respiração utilizados com maior frequência;
- Exercícios específicos que não pertencem propriamente a um/uns método/os em particular.

Estas questões foram selecionadas com o intuito de averiguar a frequência que os músicos trabalham exercícios de respiração, assim como a perceção e necessidade que sentem de a pôr em prática. Procurei perceber se, dependendo do instrumento, a necessidade de realizar exercícios respiratórios poderia ser menor ou maior. Por último, pretendi saber especificamente os exercícios mais utilizados pelos mesmos, assim como perceber se existe algum exercício comum entre os diferentes instrumentos.

Para além dos questionários, foi realizada uma entrevista ao orientador-cooperante, com o intuito de ouvir uma opinião de alguém cuja experiência lhe dá outra visão do assunto, diferente da minha.

2.5.3 Plano de Trabalho

A presente intervenção baseou-se no seguinte plano de atividades:

Tabela 1 – Plano de atividades

Fase I (Novembro a Janeiro 2014/2015)	<ul style="list-style-type: none">a) Observação das aulasb) Identificação de fontes documentaisc) Revisão das leiturasd) Elaboração teóricae) Execução do projeto pedagógico
Fase II (Fevereiro a Junho de 2015)	<ul style="list-style-type: none">a) Elaboração das entrevistasb) Elaboração do inquérito por questionárioc) Intervenção nas aulasd) Aplicação dos questionáriose) Análise de metodologias existentesf) Análise dos questionáriosg) Entrega do portfólio do estágio
Fase III (Julho a Outubro de 2015)	<ul style="list-style-type: none">a) Tratamento dos dados e produção do relatório

2.5.4 Observação das aulas

Com o intuito de realizar um estudo aprofundado no que concerne às aulas observadas, foi elaborado um relatório por cada aluno no final de todas as aulas. Cada relatório desenvolve os aspectos que, juntamente com o professor observado, achamos mais pertinentes relativamente ao meu trabalho de investigação. Além do reportório que foi executado e das dificuldades que do mesmo derivam, procurei evidenciar as principais dificuldades de cada aluno, assim como as estratégias e exercícios que o professor implementou para os ajudar. Achei também relevante referir os trabalhos de casa que o professor propunha a cada aluno, funcionando como uma espécie de guia para o seu estudo diário. Todos os relatórios foram observados pelo professor observado, resultando numa troca de opiniões sobre o que estava adequado e o que podia melhorar. Foram críticas construtivas que certamente me foram conduzindo por caminhos mais rentáveis.

Foram realizadas reuniões com o professor cooperante antes e depois das aulas, tendo sido deveras úteis. A reunião pré- observação revelou-se extremamente necessária e proveitosa, dado que me possibilitou um conhecimento mais aprofundado sobre cada um dos alunos a observar, permitindo-me também conhecer a personalidade e forma de estar de cada um. Por consequente, na reunião pós - observação foi realizado um balanço sobre a evolução da aprendizagem de cada aluno, bem como dos dados adquiridos.

CAPITULO III – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

3.1 - Atividades

No que concerne à investigação pedagógica, durante as aulas práticas, houve um cuidado acrescido no que respeita às dificuldades detetadas em cada aluno, assim como na correção dos mesmos. Surgiram problemas de respiração diversos, tais como dificuldades em aguentar frases mais longas, fazer demasiado ruído ao inspirar ou ainda uma utilização menos correta da caixa e direção do ar, afetando outros aspetos igualmente importantes, como a qualidade sonora, projeção e afinação.

Face a estes factos, procurei realçar interesse e conhecimento nas matérias a trabalhar, conhecimentos que ambicionavam ideias claras e organizadas para que, desta forma, pudesse chegar aos alunos de forma esclarecedora, útil e eficaz, tendo sempre em vista o desenvolvimento físico e cognitivo do aluno. Em todas as aulas práticas, procurei transmitir informação precisa e atualizada relativamente às matérias da área de conhecimento científico, técnico e artístico.

“ [...] ensinar não é só transferir conhecimentos, conteúdos nem formar, a ação pela qual um sujeito criador dá forma, estilo ou alma a um corpo indeciso e acomodado. Não há docência sem disciplina, as duas se explicam e seus sujeitos, apesar das diferenças que os conotam, não se reduzem à condição de objeto, um do outro. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender [...]. Ensinar inexistente sem aprender e vice-versa.” (Freire, 2007, como citado em Fontão, 2014, p. 53)

Relativamente às dificuldades apresentadas pelos alunos, uma percentagem significativa tinha como principal fator algum descuido por parte dos mesmos durante as sessões de estudo diárias. Ao longo das aulas práticas, fui percebendo que na maior parte das vezes em que o aluno não estava a conseguir alcançar os objetivos propostos para determinado momento, simplesmente repetia vezes e vezes, sempre da mesma forma, sem parar para pensar no que poderia estar a fazer mal. Obviamente que esta constatação não era a regra, mas no que respeita à respiração, quase posso afirmar que aconteceu em 90% das situações. Se o problema fosse técnico, como não conseguirem executar uma passagem, fosse por estar a trocar notas ou porque a articulação não era perceptível, o aluno pensava no que estava mal e era notório o esforço que fazia para

corrigir. Mas quando o problema era a respiração, quase nem pensavam e repetiam o mesmo erro constantemente. Assim, promoveu-se na prática exercícios e estratégias que visaram a autonomia do aluno, procurando ir de encontro às características e dificuldades de cada um. Promoveu-se um ensino que procurou motivar e aliciar os alunos para a prática de exercícios de respiração em casa, algo que até ao momento praticamente não constava nos seus hábitos de estudo.

É importante salientar que, como já foi referido no primeiro capítulo, estes alunos não apresentavam dificuldades acentuadas ou acrescidas, pelo contrário. São três alunos muito talentosos e com bastante vontade de melhorar a cada dia, características que facilitaram o meu trabalho uma vez que foram extremamente interessados e curiosos. Assim, a minha função não passou por resolver problemas complicados ou mudar hábitos de estudo, simplesmente contribui e acrescentei alguns exercícios para aperfeiçoar e enaltecer cada performance.

Em contexto de sala de aula, adaptaram-se as planificações às necessidades dos alunos, tornando-se os conteúdos a implementar relevantes para um desempenho mais positivo e eficaz. A cada aula, procurou-se apresentar exercícios e objetivos exequíveis, procurando justificar de forma criteriosa com o aluno e o professor.

Aquando as aulas práticas, os alunos participaram em diversas atividades às quais tive o privilégio de assistir. Destacam-se os estágios, concertos, audições e *masterclasses*. Todas as atividades foram relevantes para a realização do meu trabalho enquanto investigadora, espetadora e ouvinte, sendo uma excelente oportunidade para observar os alunos em diferentes contextos. No entanto, o *masterclasse* com o professor *Jacque Zoom* tornou-se extremamente importante para verificar algumas conclusões que já ia adquirindo ao longo das aulas práticas. Foi gratificante verificar que o professor convidado teceu algumas observações no que respeita à forma como os alunos respiram, elucidando-os também da importância que os exercícios de respiração devem ter ao longo do estudo, suportando assim, de forma positiva, a importância do meu trabalho junto dos alunos.

3.2 – Análise dos questionários e entrevista

Segundo Coutinho (2013),

“ De uma forma geral, recorremos ao questionário quando queremos inquirir um grande número de pessoas no sentido de caracterizar os traços identificadores de grandes grupos de sujeitos, devendo para o efeito ser constituídas amostras probabilísticas e por isso associamos este instrumento a planos de investigação de cariz quantitativo. [...] é um processo complexo que consome muito tempo ao investigador, e que deve sempre começar pela definição de forma clara e inequívoca dos objetivos que o levam a colocar questões ao inquirido” (Coutinho, 2013, p. 139).

Assim, estes questionários pretendem investigar com que regularidade os instrumentistas de sopro, nomeadamente os flautistas, trombonistas, tubistas e cantores, praticam exercícios de respiração. Pretende ainda apurar quais os exercícios ou métodos mais usados e praticados pelos mesmos, procurando uma possível semelhança ou relação, se existir, nos exercícios praticados pelos diferentes naipes. Ambicionando perceber se os participantes procuram, de alguma forma, trabalhar a prática ou capacidade respiratória de outras formas, a última questão inside na prática do desporto como reforço aos exercícios praticados no instrumento.

Optou-se também, como mencionado anteriormente, realizar uma entrevista a um professor da mesma instituição pois, segundo Coutinho, “são uma poderosa técnica de recolha de dados porque pressupõem uma interação entre o entrevistado e o investigador, possibilitando a este último a obtenção de informação que nunca seria conseguida através de um questionário, uma vez que pode sempre pedir esclarecimentos adicionais” (Siverman, 2000, como citado em Coutinho, 2013, p. 141).

Pretendeu-se explorar o tema sob a visão de alguém cuja experiência enquanto professor é significativamente superior à minha, possuindo assim uma perspetiva que advém do conhecimento adquirido através da prática e da observação.

3.2.1 – Questionários a flautistas

Além dos objetivos mencionados anteriormente, os questionários pretendem também apurar se a prática dos exercícios respiratórios é influenciada pelo grau acadêmico. Pretendo ainda entender se a idade é um fator tendencial na prática dos mesmos ou seja, se a prática tem tendência a diminuir ou aumentar consoante o grau de ensino que os inquiridos frequentam.

Relativamente ao questionário referente aos flautistas a amostra é constituída por 20 indivíduos que frequentam diferentes graus de ensino, nomeadamente o ensino profissional e o ensino superior. Assim, visando uma análise mais cuidada sobre a prática de exercícios respiratórios nos dois tipos de ensino, achei benéfico apresentar os dados de forma individual.

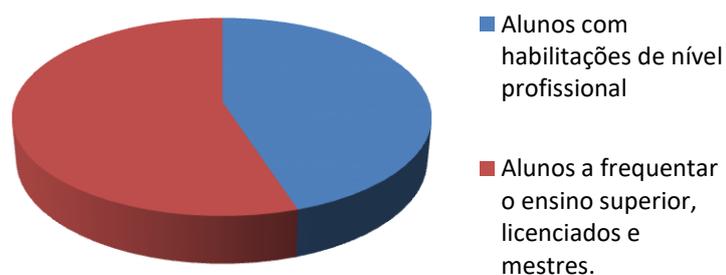


Figura 12. Percentagem de intervenientes que frequentam o nível profissional e superior

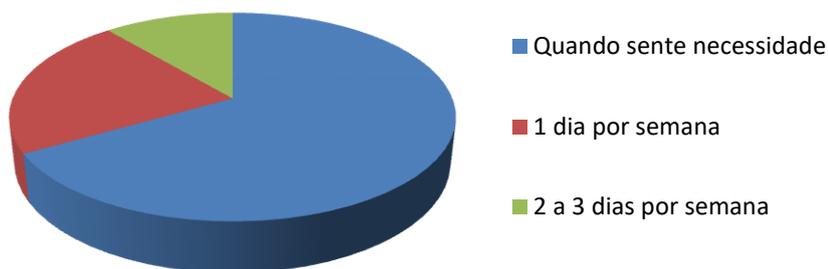


Figura 13 . Frequência da prática de exercícios de respiração de alunos de nível profissional

Aos intervenientes, foi colocada uma questão sobre a regularidade e frequência da prática de exercícios respiratórios, onde deviam assinalar uma das seguintes respostas:

- Todos os dias;
- 4 a 5 dias por semana;
- 2 a 3 dias por semana;
- 1 dia por semana;
- Só quando sinto necessidade.

Observando o gráfico, conclui-se que mais de metade dos alunos questionados, a frequentar escolas profissionais ou conservatórios, exercitam a respiração apenas quando sentem necessidade. Do que consegui apurar através de alguns questionários, pode significar apenas uma ou duas vezes por mês.

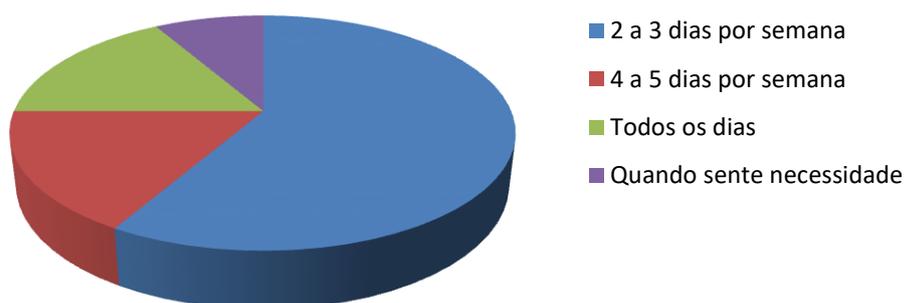


Figura 14 – Frequência da prática de exercícios de respiração no nível superior

Olhando para o gráfico acima, facilmente se percebe que os dados, além de serem mais diversificados, refletem-se quase como o oposto dos dados obtidos na figura 13. É visível que os intervenientes da figura 14 revelam outra consciência e perceção no que respeita à prática de exercícios de respiração. A este grupo, pertencem os alunos que estão a frequentar a licenciatura, assim como licenciados e mestres.

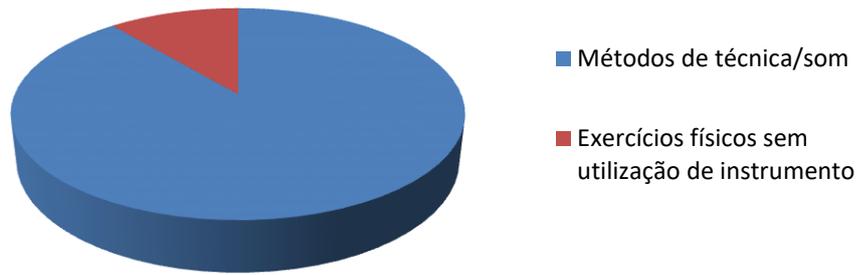


Figura 15. Métodos/Exercícios praticados

Em resposta à questão *Qual/Quais o/os método/métodos de respiração que utiliza com maior frequência*, os flautistas mencionaram, na sua maioria, métodos pedagógicos. Destes métodos, destacam-se autores como Taffanel, Bernold, Moyse e Trevor Wye. Estes métodos não trabalham especificamente a respiração, visam desenvolver a qualidade técnica e musical, procurando aperfeiçoar o som, a respiração, a afinação, a flexibilidade e a articulação como um todo.

3.2.2 – Questionários a cantores

Contrariamente aos intervenientes que participaram nos questionários destinados a flautistas, os intervenientes da área do canto frequentam ou frequentaram o ensino superior. Não se tratou de uma opção, deveu-se à dificuldade de encontrar alunos de canto, a frequentar academias ou conservatórios, disponíveis para participar no inquérito.

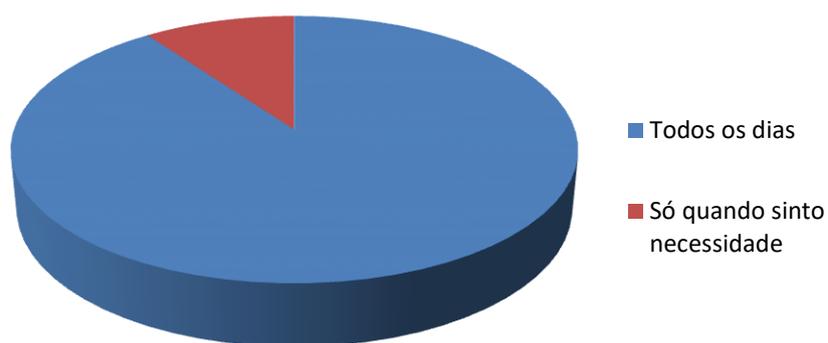


Figura 16. Frequência da prática de exercícios de respiração no nível superior

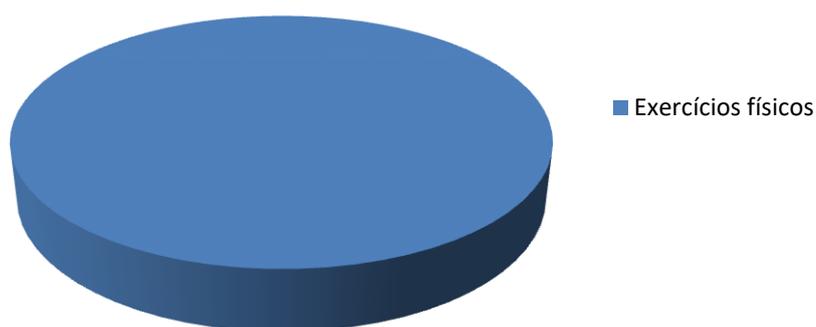


Figura 17. Métodos/Exercícios praticados

As figuras 16 e 17 indicam que os cantores têm de facto o hábito de praticar exercícios de respiração, sendo parte integral e central do seu estudo. Estes exercícios respiratórios não têm como único propósito trabalhar a capacidade respiratória, funcionam simultaneamente como exercícios de aquecimento, executados sempre no início da sessão de estudo, sem exceção. Em todos os questionários, não foi mencionado um único método pedagógico como auxílio a estes exercícios, foram apenas mencionados diversos exercícios físicos que têm como base fundamental melhorar o processo de inspirar e expirar, assim como os músculos intervenientes no processo.

3.2.3 – Questionários a trombonistas

Seguindo os mesmos parâmetros dos questionários realizados aos flautistas, os trombonistas foram também divididos em dois níveis diferentes, distinguindo assim os questionários realizados por alunos que estão a frequentar o ensino profissional dos alunos que estejam a frequentar o ensino superior ou outro grau académico superior.

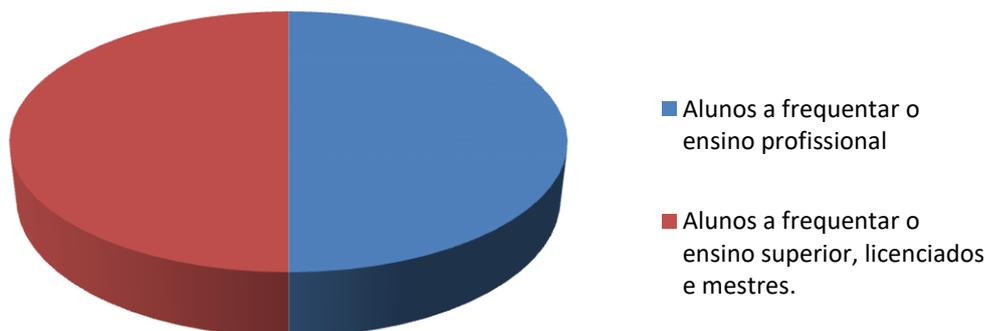


Figura 18. Percentagem de intervenientes que frequentam o nível profissional e superior

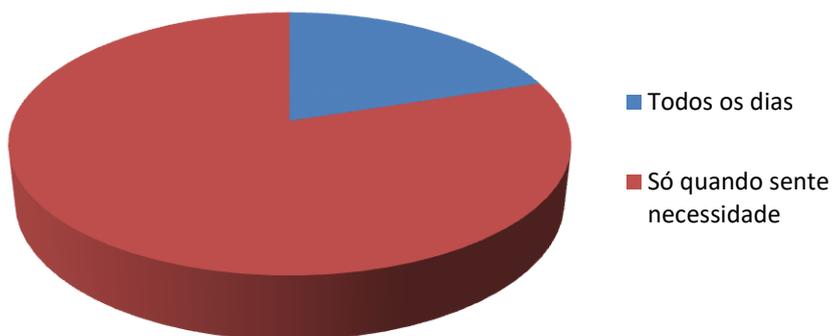


Figura 19 - Frequência da prática de exercícios de respiração de alunos de nível profissional

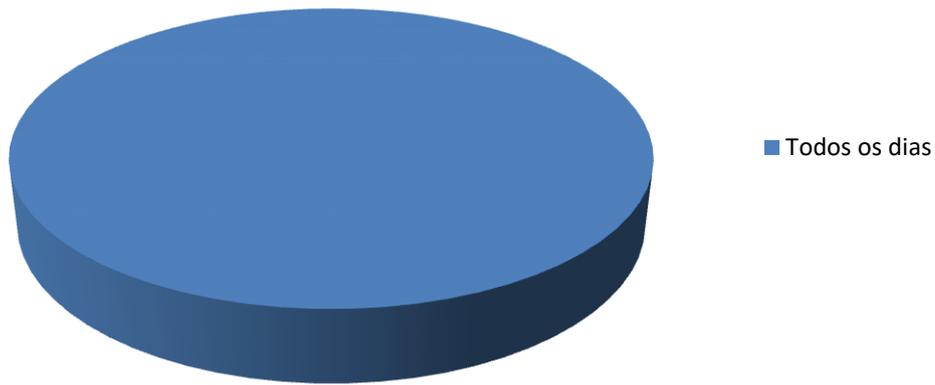


Figura 20. Frequência da prática de exercícios de respiração no nível superior

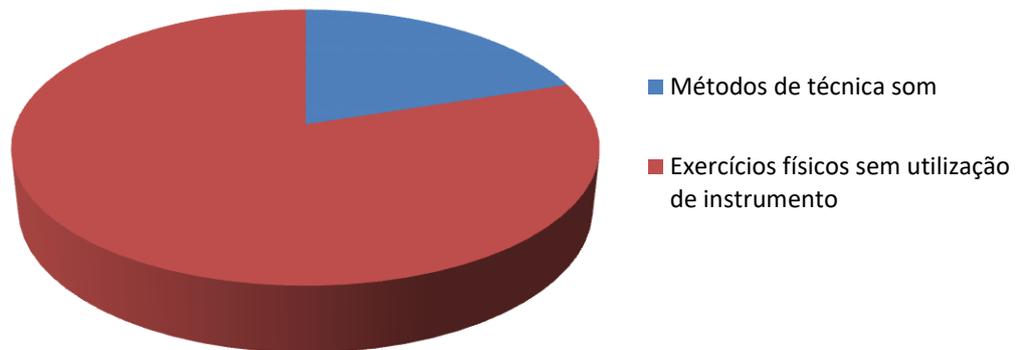


Figura 21 . Métodos/Exercícios praticados

Observando as figuras 19, 20 e 21, concluímos que, mais uma vez, os alunos que frequentam o ensino superior têm uma consciência mais realista em comparação a alunos que ainda frequentam o ensino profissional, no que respeita à prática de exercícios de respiração. Mostram-se bastante metódicos e assertivos ao integrar os exercícios de respiração no seu estudo diário, sem exceções.

3.2.4 – Questionários a tubistas

Da mesma forma que senti dificuldades para encontrar cantores disponíveis para responder ao questionário, também me deparei com dificuldades para encontrar tubistas, ainda a frequentar o ensino até ao 8º grau, dispostos a participar no processo. Assim, a investigação convergiu exclusivamente para alunos a frequentar o ensino superior, licenciados e mestres. No total, esta amostra é constituída por 10 intervenientes.

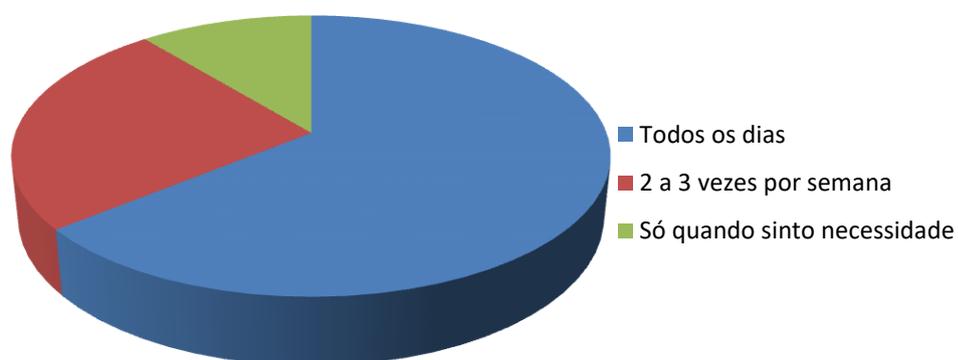


Figura 22. Frequência da prática de exercícios de respiração no nível superior

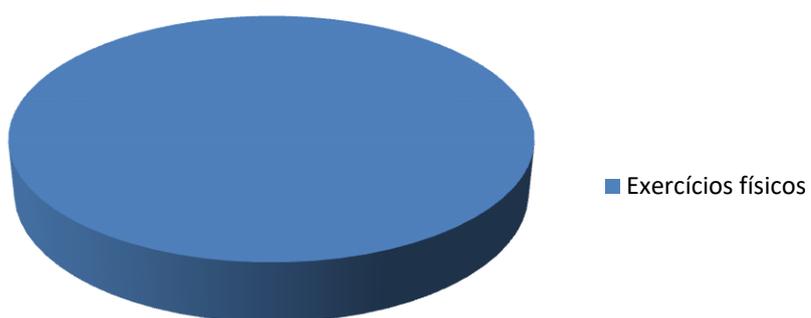


Figura 23. Métodos/Exercícios praticados

Quando questionados sobre os métodos/exercícios que mais praticavam, as respostas foram unânimes. Os exercícios consistem, basicamente, num conjunto de exercícios diversos cujo objetivo visa a alternância entre respirações rápidas e lentas, procurando obter e desenvolver o máximo controlo da inspiração e expiração.

3.2.5 – Entrevista

A – Dados de Caracterização profissional do Docente

Nome: Rui Paulo Sousa

Formação académica: Mestrado em Psicologia da Música

Tipo de ensino (regular/profissional): Ensino Artístico Especializado e Ensino Profissional

Ensina alunos a partir de que idade? Seis anos

A sua classe de flauta nesta instituição, é constituída por quantos alunos? Quatro.

B – O professor e a motivação para o estudo

1 – Quais os fatores que considera relevantes na motivação para a prática da flauta?

“Depende da idade do aluno: se for ainda criança, os fatores externos são muito importantes, como ser um professor afável e simpático, que saiba cativar o aluno, ou os pais, que constituem inicialmente um importante fator de motivação. Nos primeiros tempos a família vai ser provavelmente a mais importante fonte de estímulo musical e pode ter um papel chave para o futuro interesse musical da criança. O envolvimento dos pais no estudo e nas aulas condiciona em grande parte o desenvolvimento das competências musicais dos alunos, ajudando a criar hábitos de trabalho desde muito cedo e a orientar a prática instrumental. Durante a adolescência, há uma maior tendência para a motivação intrínseca se tornar crucial na aprendizagem: com a idade e a experiência a motivação passa naturalmente a ser intrínseca, uma evolução que é decisiva para o sucesso e o compromisso musical a longo prazo.”

2- Considera haver conteúdos (técnicos ou musicais) nos quais os alunos mostram mais resistência para os estudar? Quais e porquê.

“Tudo depende do tipo de aluno e da sua envolvimento mais ou menos comprometida com o estudo da música e da abordagem que é feita pelos professores, mas normalmente a parte técnica, nomeadamente escalas e arpejos, eventualmente a parte mais árida do estudo de um instrumento, serão os conteúdos que os alunos mostram mais resistência em estudar. Geralmente observa-se igualmente que os alunos têm tendência para estudar menos os aspetos nos quais as suas competências se encontram menos desenvolvidas, ou que encontram mais dificuldades.”

3 – Enquanto professor, considera importante que os alunos incluam e tenham por hábito praticar exercícios de respiração, no seu estudo diário? Porquê?

“É de extrema importância que os alunos pratiquem regularmente exercícios de respiração, quer tenham ou não problemas nesse âmbito, pois num instrumentista de sopros é fundamental o domínio e controle dos mecanismos da respiração, por um lado para poder aumentar a sua capacidade e por outro lado por ser o fator essencial para ter um bom som, focado e poder ter ao seu dispor todos os recursos para conseguir colocar em prática as suas potencialidades e ideias musicais.”

3.1 – Sente que é particularmente difícil motivá-los para a prática dos mesmos? Porquê?

“Penso que se os alunos começarem desde o princípio a praticarem exercícios de respiração, não será particularmente difícil motivá-los para a sua prática, pois farão parte da sua rotina diária de diferentes exercícios. “

3.2- A partir de que idade acha conveniente abordar o aluno sobre a importância da respiração e a forma como esta incide e influencia o seu desempenho performativo.

“A respiração deve fazer parte da rotina das aulas desde a primeira aula, de uma forma adaptada a cada idade e ao nível de desenvolvimento de cada aluno, devendo começar de uma forma lúdica, de uma certa descoberta da parte do corpo humano envolvida na respiração, eventualmente com o recurso a pequenos aparelhos. Desta forma, os alunos vão percebendo de uma maneira natural a importância da respiração no seu desempenho.”

3.2.6 – Comparação dos dados

Procedeu-se à comparação dos dados recolhidos nos questionários e na entrevista, procurando a existência de diferenças ou semelhanças na forma como os diferentes naipes incluem os exercícios de respiração no seu estudo regular. Procurou-se aprofundar o tema de forma a que fosse possível responder a questões pertinentes, onde se destaca a frequência do estudo, os métodos usados e os exercícios mais praticados. Para tal, usaram-se apenas as questões mais relevantes ao tema em estudo.

Procurando esclarecer a frequência com que os inquiridos de cada naipe praticam exercícios de respiração, apresento a seguinte tabela:

Tabela 2. Apresentação dos resultados sobre a frequência da prática de exercícios respiratórios

Tipo de ensino	Ensino secundário	Ensino Superior
Flautistas	Quando sente necessidade	2 a 3 dias por semana
Cantores	-	Todos os dias
Trombonistas	Quando sente necessidade	Todos os dias
Tubistas	-	Todos os dias

Os dados apresentados representam a frequência da prática de exercícios respiratórios nos diferentes naipes, referindo-se à maioria dos inquiridos. Embora alguns gráficos tenham apresentado uma resposta única, a tabela 1 representa apenas a maioria de cada naipe representado.

Observando os dados recolhidos e apresentados, há uma diferença que se destaca de imediato, o facto de que, no nível secundário, os inquiridos praticam exercícios de respiração apenas quando sentem necessidade de o fazer. Partimos do princípio que se deve ao facto de ainda serem jovens instrumentistas, demonstra que ainda não possuem consciência sobre as necessidades físicas e técnicas inerentes ao seu instrumento. Revela também que, pelo facto de não o fazerem de forma regular, não têm consciência das consequências que uma prática regular de exercícios respiratórios pode despertar na qualidade do seu desempenho, podendo estas consequências serem positivas ou negativas. A respeito de uma prática regular de exercícios

respiratórios, o professor entrevistado comentou que “ A respiração deve fazer parte da rotina das aulas desde a primeira aula, de uma forma adaptada a cada idade e ao nível de desenvolvimento de cada aluno, devendo começar de uma forma lúdica, de uma certa descoberta da parte do corpo humano envolvida na respiração, eventualmente com o recurso a pequenos aparelhos. Desta forma, os alunos vão percebendo de uma maneira natural a importância da respiração no seu desempenho.”

Quase em versão oposta, temos os resultados dos inquiridos que já estão numa fase mais avançada da aprendizagem, os alunos que frequentam o ensino superior ou que já estão numa situação académica superior. É importante salientar que muitos destes inquiridos já estão a exercer enquanto professores, já possuem conhecimentos e uma bagagem que muitas vezes só é possível com a prática, proporcionando-lhes uma perspectiva diferente dos instrumentistas que ainda não tiveram oportunidade de exercer como professores, a oportunidade de ensinar.

Sendo os flautistas a exceção, os restantes naipes assumem terem por hábito a prática de exercícios de respiração, sendo, segundo os dados apresentados, uma prática diária. Analisando a figura 20, concluímos que os representantes do naipe dos trombones de nível superior responderam, exclusivamente, que praticam exercícios de respiração todos os dias. Nos flautistas, a maioria afirmou executar exercícios respiratórios duas a três vezes por semana e, ao analisar e comparar as figuras 14, 16, 19 e 22, percebe-se que representa o naipe com mais variado número de respostas, sendo a segunda opção mais votada, “4 a 5 vezes por semana”, em terceiro lugar a opção “ todos os dias” e em última opção, “1 vez por semana”.

“É de extrema importância que os alunos pratiquem regularmente exercícios de respiração, quer tenham ou não problemas nesse âmbito, pois num instrumentista de sopros é fundamental o domínio e controle dos mecanismos da respiração, por um lado para poder aumentar a sua capacidade e por outro lado por ser o fator essencial para ter um bom som, focado e poder ter ao seu dispor todos os recursos para conseguir colocar em prática as suas potencialidades e ideias musicais.

Outra questão tão importante como a frequência da prática de exercícios respiratórios é a forma como estes exercícios são praticados pelos intervenientes. Assim, a pergunta 5 do questionário visa a percepção dos métodos de respiração mais utilizados pelos distintos inquiridos. As respostas não foram variadas e é seguro informar que foram apuradas duas práticas diferentes, sendo que a primeira prática se refere a um método escrito por um pedagogo específico do instrumento, enquanto a segunda se refere a exercícios de respiração físicos. Antes de especificar

ao que se refere e o que engloba cada uma das práticas, apresento na seguinte tabela a prática mais desenvolvida e executada pelos inquiridos. Tal como na tabela 1, os resultados referem-se à maioria das respostas de cada um dos naipes.

Tabela 3. Práticas desenvolvidas pelos inquiridos

Tipo de ensino	Nível Secundário	Nível superior
Flautistas	Métodos específicos do instrumento	Métodos específicos do instrumento
Cantores	-	Exercícios físicos
Trombonistas	Exercícios físicos	Exercícios físicos
Tubistas	-	Exercícios físicos

Observando a tabela, torna-se facilmente visível que os flautistas, mais uma vez, apresentam resultados distintos das restantes classes. Os flautistas revelam fidelidade para com os métodos escritos para o próprio instrumento, uma fidelidade que se incute no início da aprendizagem e que os acompanha ao longo do seu percurso. Embora aqui estejam representados os resultados consoante a maioria das respostas dadas pelos participantes na investigação, parece-me pertinente observar que os intervenientes a mencionar exercícios físicos foram de facto uma minoria. Contrariamente aos restantes naipes, foram escassos os que mencionaram exercícios cujo intuito visasse o desenvolvimento dos músculos intervenientes no processo que significa respirar. É importante salientar que os métodos usados não contemplam especificamente exercícios para o desenvolvimento ou aprimoramento da respiração, são métodos mais generalistas que visam o aperfeiçoamento de diversos aspetos técnicos e musicais, como o som, a respiração, a afinação, a articulação, regularidade de dedos, entre outros.

Por seu lado, os cantores, trombonistas e tubistas revelam fazer uso de uma prática mais física, recorrendo a exercícios simples que apontam para um objetivo mais concreto ou específico, o desenvolvimento e controlo da inspiração e expiração. Tratam-se de exercícios que têm como objetivo principal o controlo dos músculos intervenientes neste complexo processo, onde se destacam os músculos intercostais, os pulmões, o diafragma e os músculos abdominais. Embora

seja de esperar que os cantores pratiquem exercícios bastante diferentes, por não soprarem diretamente para um instrumento, como a flauta, o trombone e a tuba, é interessante observar como incluem no seu dia a dia exercícios bastante similares aos apresentados pelos trombonistas e tubistas, como iremos constatar a seguir. É importante salientar que, nos questionários dos trombonistas e tubistas, quase todos mencionaram o metrónomo como auxiliar destes mesmos exercícios, sendo um instrumento indispensável para a prática dos mesmos.

Assim, torna-se incontestável o facto de que existe uma diferença acentuada na forma como os flautistas trabalham e desenvolvem a respiração, comparativamente aos cantores, trombonistas e tubistas. É possível que esta diferença se acentue devido a necessidades específicas e diferentes por parte de cada um dos instrumentos mas, o presente trabalho não tem como objetivo perceber as origens desta questão que, no meu parecer, pode ser bastante pertinente.

Para que seja possível apresentar estes métodos e exercícios de forma esclarecedora e organizada, enumero na seguinte tabela os exercícios mais praticados por cada um dos naipes.

Tabela 4. Métodos e exercícios mais praticados

<p>FLAUTISTAS (Métodos e exercícios)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Taffanel et Gaubert – <i>Exercices Journaliers</i> - Bernold, P. – <i>La Technique d’Embouchure</i> - Notas longas - Com o metrónomo num andamento lento, inspirar em 4 tempos e expirar em 4, aumentando gradualmente o número de tempos.
<p>CANTORES (Exercícios)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de usar a voz, inspirar de boca aberta para sentir os músculos intercostais a alargar; - Vocalizos de maior extensão e dimensão frásica; - Inspirar o máximo de ar possível e expirar lentamente, usando os sons “s” ou “z”. - Expirar até ao limite e deixar o ar entrar naturalmente através do relaxamento. Controlar a expiração com o metrónomo e tentar aumentar aos poucos o número de tempos.
<p>TROMBONISTAS (Exercícios)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Com o bocal, inspirar em 4 tempos e expirar em 4; inspirar em 6 e expirar em 6; ir aumentando o número de tempos. Inspirar a pensar na sílaba

	<p>“OUH” e expirar da mesma forma, obrigando a garganta a abrir o máximo possível.</p> <p>■ <i>Breath Builder</i>: Aparelho que contem uma bola de ping pong dentro de um tubo que, acionada pelo ar durante a inspiração e expiração, a bola deverá estar sempre no topo do tubo.</p> <p>- Com o metrônomo, inspirar em 4, suster em 8 e expirar em 4; Inspirar em 6, suster em 12 e expirar em seis, aumentando a inspiração e expiração até 8, 10, 12, o máximo possível.</p> <p>- Expirar até ao limite e deixar o ar entrar naturalmente através do relaxamento. Controlar a expiração com o metrônomo e tentar aumentar aos poucos o número de tempos.</p>
<p>TUBISTAS (Exercícios)</p>	<p>- Com metrônomo, inspirar em 4 tempos e expirar em 4; inspirar em 6 tempos e expirar em 6, aumentando a inspiração e expiração até 8, 12 e 16 tempos. Este exercício é executado com ou sem bocal.</p> <p>- Com metrônomo e usando a sílaba “OUH”, inspirar em 4 tempos, suster em 4 e expirar em 4; inspirar em 6, suster em 6 e expirar em 6; aumentando até 8, 10, 12 e 16 tempos.</p> <p>- Encher e esvaziar um balão de 6 Litros</p>

Possibilitando uma análise mais acessível e imediata, optou-se pela utilização de cores para diferenciar e agrupar os exercícios. É possível verificar que existem alguns exercícios em comum nos diferentes instrumentos, embora possam ser praticados pelo instrumentista com algumas variáveis, os exercícios têm os mesmos princípios e objetivos. Observando as cores, de imediato se percebe que existe um exercício que é comum entre os flautistas, trombonistas e tubistas, consistindo na inspiração de 4 tempos e expiração na mesma medida, aumentando lentamente para 6, 8, 10, 12 ou até mais tempos, dependendo do executante. O objetivo é aumentar pouco a pouco a dificuldade do exercício e claro, aumentandar a capacidade respiratória. Grande parte dos inquiridos referiram o metrônomo como instrumento essencial à prática do exercício.

O segundo exercício aparece representado por duas classes, os cantores e os trombonistas: “ Expirar até ao limite e deixar o ar entrar naturalmente através do relaxamento. Controlar a expiração com o metrônomo e tentar aumentar aos poucos o número de tempos”.

Deitando o ar todo fora antes de expirar, possibilita de seguida uma expiração mais natural e completa, sendo uma sensação que se pode comparar à sensação que sentimos quando se fica demasiado tempo dentro de água e, quando já se está no limite, sobe-se à tona para respirar. Quase todos já sentimos esta sensação e o alívio que se sente ao inspirar, trata-se de uma inspiração que não se controla, simplesmente abrimos a boca e o ar entra sozinho. Por se tratar de uma respiração tão natural, transforma-se numa respiração extremamente relaxada, sendo possivelmente a melhor forma de praticar uma respiração completa.

O terceiro exercício, praticado pelos trombonistas e tubistas, apresenta-se com uma variável. Nos trombonistas, o exercício consiste em inspirar durante quatro tempos, sustentar a respiração em 8 tempos e expirar em 4 tempos, correspondendo o número de tempos de inspiração com o da expiração, enquanto os tempos em que se sustem a respiração equivale ao dobro. Nos tubistas, o exercício consiste em inspirar em 4 tempos, sustentar a respiração na mesma medida e expirar em 4 tempos também. Assim, os tempos correspondentes à inspiração, sustentação da respiração e expiração são exatamente os mesmos. Embora os tempos correspondentes ao tempo em que se sustem a respiração variem, os objetivos dos exercícios são exatamente os mesmos, aumentar gradualmente a dificuldade do exercício, aumentando o tempo em que se inspira, sustem a respiração e expira, podendo progredir até 6, 8, 10, 12 e 16 tempos, dependendo sempre do executante. Tal como no segundo exercício, o metronomo é indispensável, possibilitando um maior e correto controlo de cada fase do exercício.

A partir destes dados e conclusões, formulou-se uma sequência constituída por estes três exercícios de respiração, sequência esta que foi aplicada ao longo das aulas práticas.

Relativamente ao terceiro exercício e por uma questão de sustentabilidade do mesmo, optou-se, em conjunto com o professor da disciplina, por utilizar o exercício dos tubistas.

Ainda sobre a importância que os exercícios de respiração devem ter no quotidiano de um músico de sopros, o entrevistado afirma: “É de extrema importância que os alunos pratiquem regularmente exercícios de respiração, quer tenham ou não problemas nesse âmbito, pois num instrumentista de sopros é fundamental o domínio e controle dos mecanismos da respiração, por um lado para poder aumentar a sua capacidade e por outro lado por ser o fator essencial para ter um bom som, focado e poder ter ao seu dispor todos os recursos para conseguir colocar em prática as suas potencialidades e ideias musicais.” Alertou ainda para a importância de se implementar o hábito de estudo desde o início da aprendizagem: “Penso que se os alunos

começarem desde o princípio a praticarem exercícios de respiração, não será particularmente difícil motivá-los para a sua prática, pois farão parte da sua rotina diária de diferentes exercícios. “

Assim, para tornar explícito os exercícios empregues ao longo das aulas práticas e em modo de conclusão, apresento a seguinte tabela:

Tabela 5. Exercícios de respiração aplicados nas aulas práticas

1º exercício	Consiste na inspiração de 4 tempos e expiração na mesma medida, aumentando lentamente para 6, 8, 10, 12 ou até mais tempos, dependendo do executante. O exercício deve ser trabalhado com metrónomo.
2º exercício	Expirar/expulsar o ar até ao limite e depois simplesmente abrir a boca para inspirar. Como o corpo precisa urgentemente de ar, este entra naturalmente através do próprio relaxamento dos músculos. Controlar de seguida a expiração, procurando aumentar o número de tempos gradualmente.
3º exercício	Inspirar em 4 tempos, suste a respiração na mesma medida e expirar em 4 tempos também. O executante deve progredir de forma gradual, aumentando os tempos para 6, 8, 10, 12 e 16. Este exercício é semelhante ao primeiro, com a agravante do tempo em que se sustem a respiração, tornando-o bastante mais exigente e difícil de se executar.
<u>Objetivos</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Pretende-se que estes exercícios sejam executados corretamente e de forma controlada. Com o conjunto dos três exercícios, procura-se uma expansão harmónica de toda a caixa torácica, sem qualquer favorecimento da parte superior ou inferior, sendo o aproveitamento da área pulmonar total. - Tratando-se de exercícios puramente físicos, o executante deve aplicá-los de forma regular sempre que estuda porque, se a aplicação dos mesmos não for regular, os resultados podem não ser tão positivos. - Os exercícios devem ser aplicados antes de se iniciar o aquecimento com o instrumento mas, se o executante sentir necessidade de o intercalar com outros exercícios será igualmente proveitoso se praticado metódicamente. - É extremamente importante que os três exercícios sejam praticados com o metrónomo, controlando de forma exata todo o processo.

Na aplicação dos exercícios, a primeira aula revelou-se complicada, não se concretizando da forma que foi inicialmente idealizada. Numa fase inicial, o objetivo era empregar os três exercícios juntos, como uma sequência, contudo, após a primeira tentativa, conclui-se que tal não seria possível. Depois de observar os três exercícios em prática, conclui-se que os alunos apresentavam um nível acentuado de cansaço, cansaço este que já se sentia desde a realização do terceiro exercício, prejudicando o seu empenho na realização do mesmo e, paralelamente, comprometendo a análise da eficácia do exercício em questão. Assim, optou-se por distribuir os exercícios pelo restante tempo de aula, funcionando igualmente como exercícios de aquecimento mas também como exercícios auxiliares do aprimoramento de diversos aspetos musicais, onde se destaca: qualidade do *legato*; a capacidade respiratória para aguentar frases mais extensas; a qualidade sonora e projeção do som nos diferentes registos, execução de dinâmicas, afinação; qualidade do som nas passagens em staccato. Assim, a seguinte tabela procura enumerar as dificuldades dos alunos observadas pelo investigador ao longo das aulas assistidas.

Tabela 6. Dificuldades apresentadas pelos alunos ao longo das aulas observadas

Alunos	Dificuldades
Aluno A	<ul style="list-style-type: none"> - Execução de frases musicais mais longas - Manter um timbre focado e homogéneo em frases extensas - Afinação equilibrada no registo agudo - Execução de pianísimos (<i>pp</i>) no registo agudo - passagens tecnicamente mais exigentes onde se inclui a utilização de articulações variadas
Aluno B	<ul style="list-style-type: none"> - Execução de frases musicais mais longas - Manter um timbre focado e homogéneo em frases extensas - Executar passagens em <i>legato</i> nos agudos, fazendo um mau aproveitamento da caixa de ar - afinação equilibrada nos agudos - Projetar o som no registo grave - Manter um som cheio e timbrado ao executar passagens em staccato - Chegar ao fim do repertório proposto com a mesma qualidade sonora que apresentou no início.

Aluno C	<ul style="list-style-type: none"> - Ruído intenso no ato da inspiração - Execução de frases musicais mais longas - Projetar o som e executar as passagens em fortíssimo (<i>ff</i>)
----------------	---

Consoante as dificuldades detetadas e uma análise cuidada das mesmas, foram definidos em conjunto com o professor da disciplina, objetivos para cada um dos alunos, tendo em atenção as particularidades de cada um. Assim, os exercícios foram explorados e desenvolvidos em função dos objetivos idealizados.

Tabela 7. Dificuldades encontradas na aplicação dos exercícios de respiração

Alunos	Dificuldades
Aluno A	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Inspirar</u> de forma controlada durante o número de tempos pretendidos, - <u>Aumentar</u> o número de tempos durante a inspiração e expiração - Inspirar com a sílaba “<u>Ouh</u>”, ouvindo-se repetidamente “<u>Ah</u>” - Manter uma <u>postura relaxada</u> e sem levantar os ombros - <u>Dosear</u> o ar durante a expiração
Aluno B	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Aumentar</u> o número de tempos durante a inspiração e expiração - <u>Suster</u> o ar durante os tempos pretendidos no exercício - Não levantar/contrair os ombros e o peito quando inspira - Manter uma <u>postura relaxada</u> e sem levantar os ombros
Aluno C	<ul style="list-style-type: none"> - Passar de uma <u>respiração claviclar/superior</u> para uma respiração completa (não expandir a parte superior da caixa torácica) - <u>Aumentar</u> o número de tempos durante a inspiração - <u>Praticar</u> uma inspiração relaxada, livre de tensões e sem levantar os ombros - Inspirar com a sílaba “<u>Ouh</u>”, ouvindo-se repetidamente “<u>Ah</u>”

Com o aumento do número de aulas e empenho dos alunos no que respeita ao desenvolvimento e aperfeiçoamento dos exercícios, observou-se uma melhoria positiva após aula. É importante salientar que a inclusão dos exercícios de respiração no estudo individual do aluno foi sem dúvida alguma um fator decisivo no que respeita à evolução dos alunos, sendo determinante para o sucesso dos mesmos. Procurando-se registar e observar pormenorizadamente

a evolução dos alunos de aula para aula, é importante referir que grande parte das aulas ministradas foram gravadas, facilitando uma análise mais cuidada e detalhada.

No que respeita à evolução e para que facilmente se determine e identifique as melhorias de cada aluno, optou-se por apresentar os resultados na seguinte tabela:

Tabela 8. Aspetos técnicos e musicais que revelaram progressão

<p>Aluno A</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento do número de tempos relativamente à inspiração e expiração praticadas nos três exercícios - Maior facilidade de execução de frases musicais mais extensas - Utilização da sílaba “Ouh” - Postura ligeiramente mais relaxada - Som mais homogéneo entre os diferentes registos - Uma respiração mais consciente refletiu uma performance mais expressiva e eficaz no que concerne ao fraseado musical - Maior contraste entre dinâmicas - Maior equilíbrio da afinação - Articulação mais perceptível nos três registos
<p>Aluno B</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento do número de tempos relativamente à inspiração e expiração praticadas nos três exercícios - Maior facilidade de execução de frases musicais mais extensas - Postura mais relaxada na execução dos exercícios de respiração e na respetiva performance - Som mais cheio e projetado em toda a extensão do instrumento - Diferença da qualidade sonora entre o início e final da peça reduzida - Afinação mais equilibrada - Articulação mais perceptível e com melhor qualidade sonora
<p>Aluno C</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Inspiração mais relaxada e livre de tensões - Inspiração exercitada com a sílaba “<u>Ouh</u>” e com menos ruído - Maior facilidade de execução de frases musicais mais extensas - Maior projeção do som, com especial atenção ao registo grave

Embora o desenvolvimento tenha sido incontestavelmente positivo nos três alunos, alguns aspetos não evoluíram como se pretendia, dependendo de outros fatores como a embocadura. Usando como exemplo o aluno B, é importante frisar que algumas dificuldades se acentuaram devido ao facto de o aluno tocar com a flauta mais virada para dentro do que seria esperado. Este factor não ajudou na obtenção de melhores resultados, sendo algo que o aluno deve corrigir e ter como prioridade no futuro. A embocadura e posição da flauta em relação ao queixo e ao lábio inferior foi algo bastante trabalhado, contudo, foi particularmente difícil devido ao facto de o aluno apreciar a forma como toca e por gostar do som produzido. Com um número de aulas ministradas mais alargado, provavelmente teria sido possível apresentar resultados ainda mais positivos mas, tendo em conta o número de aulas e a evolução registada, sem dúvida que os resultados obtidos revelam uma positiva progressão.

CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

4.1 – Síntese dos resultados dos questionários relativamente aos objetivos formulados

Comparativamente aos objetivos inicialmente projetados, os inquiridos por questionário revelaram-se uma verdadeira fonte de informação útil no desenrolar e concretização de toda a investigação, nomeadamente na prática de exercícios respiratórios, permitindo apurar e reunir os hábitos e frequência dos mesmos, assim como os métodos e exercícios mais explorados e praticados. Considerou-se que estes foram substanciais para a recolha de informação durante a realização da intervenção, proporcionando aos participantes uma auto-observação sobre os hábitos, frequência e qualidade do estudo que realizam no dia-a-dia. Despertou ainda, por parte de alguns participantes, curiosidade sobre os resultados e respostas obtidas às questões colocadas, dentro do próprio naipe.

A amostra apresentada revela que a totalidade dos inquiridos, independentemente da classe que representam, consideram a prática de exercícios respiratórios importantes, ostentando um hábito regular sobre a prática dos mesmos. No entanto, os dados obtidos variam significativamente no que respeita aos hábitos de estudo dos inquiridos pertencentes à classe de flauta transversal, apresentando resultados menos regulares no que respeita à frequência e métodos utilizados.

Fazendo um balanço final da informação recolhida, constata-se que a motivação dos alunos para a prática de exercícios respiratórios é um ponto fulcral e crucial para o sucesso dos mesmos. Um estudo regular, controlado e metódico é a chave para que consigam alcançar, a curto e longo prazo, resultados mais eficazes e duradouros, contribuído assim para um desenvolvimento técnico e artístico e, conseqüentemente, aperfeiçoamento da performance musical.

4.2 – Avaliação da execução dos objetivos definidos

O principal objetivo de todas as atividades letivas consistiu em proporcionar aos alunos a formação adequada, que os tornasse mais autónomos no estudo e na prática de exercícios de respiração. Pretendeu-se criar uma sequência de exercícios simples e eficazes, sendo o resultado da análise aos questionários realizados por flautistas, cantores, trombonistas e tubistas.

No que concerne aos objetivos definidos, considera-se que foram alcançados e executados, embora com algumas variáveis do que estava inicialmente proposto. Com as aulas práticas, rapidamente se concluiu que a sequência, composta por três exercícios, não podia ser empregue de forma sequencial. Não foi possível aplicar os três exercícios no início da aula, como estava inicialmente pensado, pois tratando-se de exercícios fisicamente cansativos e exigentes, os alunos demonstraram dificuldade na sua realização, além de que poderia comprometer o aproveitamento do resto da aula.

Como estratégia de intervenção, a utilização dos inquéritos por questionário revelou-se essencial, incidindo no trabalho de estudo/aprendizagem do instrumento; na autoavaliação dos alunos sobre o seu empenho na matéria em estudo, assim como dos restantes intervenientes; na frequência da prática de exercícios de respiração nos variados instrumentos; nos métodos mais utilizados por cada uma das classes. Esta estratégia possibilitou colher algumas conclusões relativamente à intervenção e à importância que os exercícios respiratórios desempenham e ocupam como parte integral de um estudo regular.

A planificação das aulas foi uma constante na prática docente: elaborando assertivamente os objetivos dos diferentes domínios; articulando sempre objetivos, conteúdos, estratégias e avaliação; adaptar as estratégias ao nível de desenvolvimento, dificuldades, facilidades e interesses de cada aluno; levando em consideração o historial do aluno e com atenção às experiências anteriores.

Com o intuito de realizar um registo aprofundado e pormenorizado no que concerne às aulas observadas no contexto do estágio supervisionado, procedeu-se à realização de um relatório no ensino das disciplinas de instrumento e de classe de conjunto, elaborado no final da aula. A conceção dos relatórios possibilitam o registo das metodologias trabalhadas pelo professor observado, dificuldades apresentadas pelo aluno e conseqüentes estratégias utilizadas pelo professor para a resolução dos mesmos. Essencialmente, a observação das aulas permitiu e possibilitou conhecer novas metodologias trabalhadas pelo professor observado, dificuldades dos alunos observadas, métodos e estratégias empregues na resolução dos problemas, a nível técnico e musical. Possibilitou ainda, igualmente importante, observar a relação professor/aluno, onde foi possível entender e apreciar as diferentes abordagens realizadas pelo professor em função da personalidade característica de cada um.

No final de cada aula, quando possível, procurou-se fazer uma partilha e reflexão sobre a performance de cada aluno, onde eram apontadas as dificuldades e as respetivas estratégias utilizadas na resolução dos problemas.

A reunião de pré-observação revelou-se extremamente proveitosa, permitindo não só conhecer melhor o lado socio-afetivo de cada aluno mas também um pouco do seu percurso musical até ao momento. Na reunião pós-observação foi realizado um balanço de todo o estágio, onde foram especificadas as melhorias de aprendizagem e as metodologias utilizadas.

No que concerne às aulas ministradas, durante a intervenção verificou-se que os alunos apresentavam dificuldades na realização de diversos aspetos derivados de uma respiração menos correta, onde se destacam: ruído intenso no ato da inspiração; dificuldade em executar frases mais longas; dificuldade em manter um som timbrado, nomeadamente nos extremos agudo e grave; dificuldade em controlar a afinação nas diferentes dinâmicas; dificuldade em apresentar uma postura mais relaxada. Assim, os exercícios de respiração aplicados foram de encontro às necessidades apresentadas pelos alunos, verificando-se melhorias a nível técnico e interpretativo.

Durante o período de intervenção, os alunos demonstraram resultados favoráveis e consequente evolução, sendo fruto combinado do trabalho realizado nas aulas e da qualidade do estudo diário de cada um.

Nas aulas de conjunto, verificou-se que os intervenientes estavam essencialmente focados no trabalho individual, não havendo cuidado em ouvir e prestar atenção ao que estava a acontecer com o resto do grupo. Assim, pretendeu-se dar ênfase ao trabalho em conjunto, utilizando-se uma abordagem diferente no que concerne às respirações em grupo, funcionando sempre em função do fraseado pretendido. Depois de trabalhar a parte técnica, procurou-se obter e partilhar um som homogéneo, coerência da articulação, dinâmicas definidas e afinação equilibrada.

Na sala de aula, procurou-se promover um clima de descontração responsável e disciplinado, havendo espaço para se escutar de forma atenta a opinião dos alunos, estimulando-se a participação e cooperação entre todos. A motivação e o dinamismo foram características desejadas e partilhadas em todas as aulas, embora com especial atenção às aulas de classe de conjunto. Os alunos foram evoluindo e não houve necessidade de uma reformulação das estratégias, mantendo-se uma continua melhoria dos resultados que culminou com o concerto de classe de conjunto no final do ano.

Foram encontradas algumas limitações na realização deste projeto, onde se destaca: o número de aulas ministradas na disciplina de instrumento, ficando abaixo das aulas inicialmente

previstas; a dificuldade sentida na empregação dos exercícios respiratórios propostos numa fase inicial; a dimensão da amostra. O número de aulas de instrumento justifica-se com o facto de que os alunos participaram constantemente em diversas atividades, desde diversos estágios de orquestra, masterclasses internos e externos, provas de acesso ao ensino superior, audições ou frequências. No que respeita à dimensão da amostra, seria interessante que, no futuro, se alargasse a amostra a um maior número de alunos e variadas faixas etárias, assim como a diferentes tipos de ensino que, só por si, são diferentes realidades.

A conceção do relatório de estágio revelou-se, fundamentalmente, uma mais-valia para alargar os conhecimentos do investigador sobre um tema que serve de base e princípio a tudo o que constrói no seu dia-a-dia, com os seus alunos. Possibilitou alargar a visão e ter uma perspetiva mais real sobre a prática da respiração no seu instrumento, permitindo conhecer os métodos mais utilizados pelos colegas flautistas mas também, tendo sido de enorme importância, de cantores, trombonistas e tubistas. Embora já tivesse conhecimento de muitos dos métodos e exercícios referidos ao longo de toda a pesquisa, foi gratificante conhecer, experimentar e aplicar alguns exercícios que desconhecia, com os meus alunos. Findado o trabalho, reconheço-me como uma docente mais informada, focalizada e motivada pelo meu trabalho.

BIBLIOGRAFIA

- Bobo, R (2006). *Breathing*. Acedido em 05 dezembro de 2014, from http://www.rogerbobo.com/musical_articles/breathing.shtml
- Boehm, T. (1964). *The Flute and Flute Playing in Acoustical, Technical, and Artistic Aspects*. New York: Dove Publication
- Campbell, E. J. M. (1958). *The Respiratory Muscles and the Mechanics of Breathing*. London: Lloyd-Luke
- Coelho, H.W. (1994). *Técnica Vocal para Coros*. S.Leopoldo: Sinodal
- Colin, C. (s.d.) . *Breath Control*. New York: Charles Colin.
- Coutinho, C.P. (2013). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra. Edições Almedina, S.A.
- Farkas, P. (1962). *The Art of Brass Playing*. Bloomington: Wind Music Inc
- Filho, J. (2005). *Concepção Psicossomática: Visão Atual*. Brasil: Anna Eliza de Villemor Amaral Güntert.
- Fontão, V. (2014). *O papel dos pais na motivação para o estudo/aprendizagem no violino*. Dissertação de mestrado Ciências da Educação/Música – Universidade do Minho – Braga.
- Frederiksen, B. (1996). *Arnold Jacobs : Song and Wind*. Chicago: Windsong Press.
- Gilbert, G. (1990). *The Gilbert Legacy: Methods, Exercises and Techniques for the Flutist*. Iowa. Winzer Press
- Henriques, R.D. (2015). *Respiração e articulação no início da aprendizagem da flauta: a sua importância para desenvolver uma técnica interpretativa eficaz*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação/Música – Universidade do Minho – Braga.

- Jacobs, A. (1987). *Arnold Jacobs - The Legacy of a Master*. Illinois: The Instrumentalist Publishing Company.
- Jardim, C. & Varella, D. (2009). *Guia Prático de Saúde e Bem: Doenças Respiratórias*. Alphaville: Gold Editora
- Mather, R. (1980). *The Art of Playing the Flute: Breath Control*. United States of America: Romney Press
- Oliveira, J.E. (2008). *A motivação ética no processo de ensino/aprendizagem na formação de professores do ensino fundamental*. Doutorado em educação – Investigação e intervenção pedagógica. Universidade Federal do Rio de Janeiro – Brasil.
- Pilafian & Sheridan (2002). *The Breathing Gym*
- Pinto, A. (2004). Motivação para o estudo de música:Fatores de Persistência. *Revista Música, Psicologia e Educação*, 33 – 44.
- Ramacharaca, Y. (s/d). *Ciência Hindu-Yogue da Respiração*. Editora Pensamento.
- Silva, A.P. (2013). *A técnica de respiração nos instrumentos musicais de sopro: estudo de caso na Escola Profissional Artística do Vale do Ave – Artave*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação/Musica – Universidade Católica Portuguesa – Porto.
- Sousa, D. (2008). *Fisiologia da Performance Musical. Postura e Respiração: Fatores de Interferência na Performance Musical do Flautista*. Dissertação de Mestrado em Música. Universidade Federal da Bahia – Brasil.
- Wye, T. (1985). *Practice Book for the Flute – Breathing and Scales*. Britain: Novello & Company Limited
- Wye, T. (1988). *Practice Book for the Flute – Tone*. Britain: Novello &Company Limited.
- Vining, D. (2009). *The Breathing Book: Mountain Peak Music*

Anexos

Anexo 1 – Planificação de aula de instrumento

PLANIFICAÇÃO DE AULA

DOCENTE: Sofia Rego DISCIPLINA: Instrumento

ANO:2014/2015 MÓD/UNID: 3 DATA: 20 de junho de 2015, 1º CISP – 60m

1. Conteúdos

- Escala de Mib Maior com respetivos exercícios e relativas menores;
- Sequência de três exercícios de respiração;
- *Bach – Studien* para flauta solo: 13 – *Präludium*;
- *Quantz* – Concerto em Sol Maior.

2. Contextualização/Situação

Realizou uma frequência na última aula.

3. Objetivos

Os objetivos gerais para esta aula são:

- Tocar de forma correta as escalas de Mib Maior e dó menor, com respetivos exercícios e diferentes articulações.
- Aumentar a capacidade respiratória e desenvolver uma respiração mais completa e eficaz.
- Executar o estudo com um som timbrado e uma articulação bem definida, respeitando as características do estilo Barroco.
- Desenvolver no concerto frases longas e fluidas, assim como uma excelente coordenação entre os dedos (regularidade) e língua (articulação).

Os objetivos específicos são:

- Interpretar as escalas de Mib Maior e relativas menores de forma expressiva, procurando um som timbrado, um legato consistente e regularidade dos dedos; tocar com uma afinação correta e uma articulação bem definida.
- Desenvolver e ampliar a capacidade respiratória da aluna, ao nível da inspiração e expiração,

através de três exercícios de respiração específicos. Com estes exercícios pretende-se que a aluna desenvolva uma respiração mais natural e completa, recorrendo ao diafragma para executar uma respiração mais eficaz e, conseqüentemente, usar mais apoio no ato da sua performance, melhorando a qualidade do som, as dinâmicas, a afinação e a articulação.

- Executar o estudo de acordo com a linguagem Barroca, evidenciando a estrutura principal da melodia e salientando as notas do “baixo”. Utilizar uma articulação fluida e manter uma pulsação regular.

- *Quantz* - Executar as longas linhas melódicas de forma expressiva, procurando, uma articulação fluida, uma sonoridade consistente e uma afinação equilibrada. Explorar ao máximo as indicações de dinâmicas propostas pelo compositor e cumprir da melhor forma possível as respirações que as frases melódicas acabam por exigir.

4. Competências a desenvolver

A aluna deve ser capaz de:

- Interpretar com uma afinação correta as diferentes linhas melódicas;
- Desenvolver linhas melódicas com uma boa sonoridade e diferentes timbres;
- Cumprir ao nível respiratório as frases estabelecidas pelo compositor;
- Desenvolver uma articulação fluida e definida.
- Manter uma pulsação regular.

5. As estratégias de ensino/aprendizagem

Escala de Mib Maior: utilizar diferentes ritmos e articulações para melhorar uma passagem específica; incentivar a aluna a procurar o melhor som possível e a recorrer ao uso de dinâmicas, incitando-a a executar a escala e os restantes exercícios de forma musical e não apenas técnica.

Exercício de respiração: com a ajuda do metrónomo e num andamento lento, a aluna inspira durante 4 tempos e expira na mesma medida, estando atenta à sua postura para evitar levantar os ombros. De seguida a aluna vai repetir o processo mas agora com 6 tempos e, posteriormente com 8. É importante verificar constantemente se a aluna está a praticar uma respiração diafragmática e não peitoral.

2º Exercício de respiração: Sendo uma variação do primeiro, o exercício consiste em inspirar durante 4 tempos, reter o ar durante 4 tempos e expirar na mesma medida. É importante que a aluna deite o ar todo fora antes de começar a inspirar, possibilitando-lhe uma inspiração mais natural. Dependendo da dificuldade que a aluna possa revelar, aumentar os tempos para 6 e

depois 8, aumentando gradualmente a dificuldade do exercício.

3º Exercício de respiração: Contrastando com os exercícios anteriores, este exercício tem como objetivo desenvolver de forma progressiva uma respiração completa e eficaz num menor espaço de tempo. Inicialmente a aluna inspira em 6 tempos e expira em 6 tempos. Depois de a aluna se sentir à vontade com esta medida, reduzir o tempo de inspiração para 5, 4, 3, 2 e por fim 1, mantendo sempre os 6 tempos de expiração.

- **Estudo:** Sendo as frases longas uma característica comum na escrita de Bach e atendendo que o estudo é adaptada de violoncelo para flauta, pretendo incentivar a aluna a respirar o melhor possível, interpretando frases longas e respirando em menor número de vezes.

- **Concerto** – Reduzir a melodia ao seu “esqueleto” e interpretá-la, expondo o que é mais importante, evidenciando as respirações, dinâmicas e fraseio. Trabalhar as passagens de maior dificuldade técnica com *flutter*, diferentes ritmos e articulações. Procurar um som aberto e timbrado através do *legato*.

- Seja par o estudo ou para o concerto, pretendo trabalhar a capacidade respiratória da aluna, para que seja possível cumprir da melhor forma possível as frases estabelecidas pelo compositor. Utilizar uma sequência de exercícios de respiração específicos, com o objetivo de melhorar o controle da inspiração e da expiração, assim como o apoio diafragmático.

6. Recursos de aprendizagem

Instrumento, partituras, metrónomo, afinador, lápis, borracha, estante.

7. Avaliação da aprendizagem

- Avaliação Formativa: Ao longo da aula será dado um feedback à aluna sobre o seu desempenho. No final da aula a aluna fará autoavaliação, referindo os aspetos em que deve melhorar. Por fim, o professor avaliará de forma formativa a prestação da aluna na aula, referindo os aspetos positivos, que revelam evolução, e aspetos menos positivos, que necessitam de ser aperfeiçoados.

Tarefas para casa: O trabalho de casa irá depender da forma como a aluna desenvolver o trabalho proposto na aula e dos objetivos a melhorar.

Anexo 2- Exemplo de planificação de aula de Classe de Conjunto

PLANIFICAÇÃO DE AULA

DOCENTE: Sofia Rego DISCIPLINA: Classe de Conjunto

ANO:2014/2015 MÓD/UNID:_____

DATA: 30 - 04 - 2015

1. Conteúdos

- Escala de Fá Maior
- Peer Gynt – Edvard Grieg (arr. Richard Meyer)

2. Contextualização/Situação

- Grupo de classe de conjunto de sopros do primeiro ano do curso básico de Instrumento, constituído por 11 elementos.
- Os alunos tem como objetivo preparar uma série de peças até ao final de Maio, altura em que se irá realizar um estágio de orquestra júnior. Estas peças fazem parte do programa e estão a ser estudadas pelos alunos desde o final do segundo período.

3. Objetivos

Os objetivos gerais para esta aula são:

- Tocar a escala de Fá Maior afinada e com diferentes tipos de articulação;
- Construir acordes sobre a escala de Fá Maior para trabalhar a afinação;
- Conseguir que os alunos toquem a obra “Peer Gynt” do início ao fim.

Os objetivos específicos são:

- Usar a escala de Fá Maior para trabalhar diferentes articulações, desde notas acentuadas, a notas em *tenuto* ou *stacatto*. É suposto que os alunos depois consigam identificar as diferentes articulações ao longo da obra, executando-as da melhor forma possível.
- Construir acordes sobre a escala de Fá Maior com o objetivo de trabalhar a afinação. A função principal do exercício é que, de alguma forma, os alunos estejam mais atentos à afinação em vez de estarem preocupados com as notas, que estejam atentos à sua afinação e à do grupo. É necessário que estejam concentrados e que, aos poucos,

<p>comecem a corrigir a afinação. É importante que pelo menos percebam quando estão bem ou mal.</p>	
<p>4. Competências a desenvolver</p> <p>Os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • _Tocar com diferentes articulações; • Perceber quando estão desafinados e tentar melhorar a afinação. 	
<p>5. As estratégias de ensino/aprendizagem</p>	<p>Tempo</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Fá Maior: trabalhar a escala num tempo lento, de forma a que os alunos respirem com calma e controlem da melhor forma possível a afinação; Construir acordes menores e maiores sobre a escala, dividindo os 11 alunos em três grupos e, consecutivamente, atribuir os diferentes graus que formam um acorde. • Peer Gynt: no início da obra, trabalhar separadamente com os alunos que fazem a melodia e com os alunos que fazem o acompanhamento, dando especial atenção à afinação da melodia; trabalhar o acompanhamento de forma a que acompanhe sempre o movimento da melodia, tanto ao nível da dinâmica como do andamento; trabalhar as diferentes articulações que vão surgindo ao longo da obra, tentando que exagerem ao máximo cada uma delas. 	<p>20'</p> <p>40'</p>
<p>6. Recursos de aprendizagem</p> <p>Partituras, metrónomo, afinador.</p>	
<p>7. Avaliação da aprendizagem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação Formativa: Ao longo da aula será dado um feedback aos alunos sobre o desempenho. No final da aula, os alunos farão uma reflexão sobre os aspetos que devem melhorar. Por fim, o professor irá referir os aspetos positivos e menos positivos, abordando os aspetos que ainda devem ser aperfeiçoados. 	
<p>Tarefas para casa: O trabalho de casa irá depender da forma como os alunos desenvolverem o trabalho na aula e das dificuldades que ainda evidenciem.</p>	

Anexo 3- Exemplo de reflexão de aula de instrumento

Reflexão

Antes de iniciar a aula, a aluna foi informada dos objetivos delineados para a aula, não só ao nível do reportório mas também no que respeita a exercícios mais específicos relacionados com a respiração.

A aluna começou a aula com as escalas de Mib Maior e dó menor, executando-as num andamento rápido e com diversas articulações, revelando-se muito segura nos diferentes exercícios. Apenas recomendei à aluna para não ter receio de exagerar nos crescendos e diminuendos, sendo um movimento natural de todos os exercícios, assim como para estar bastante atenta à afinação da última nota de cada exercício.

Seguidamente, a aluna tocou o estudo nº 19, de *Bach*, executando-o num andamento mais ligeiro do que pretendia. A aluna interpretou o estudo de uma forma bastante musical mas, por várias vezes, as linhas melódicas suaram precipitadas, tornando o fraseio melódico menos perceptível. Embora estivesse tecnicamente bastante segura, revelou algumas dificuldades em explorar e transmitir as diferentes dinâmicas ao longo do estudo, principalmente os fortes (*ff*). Outro aspeto menos positivo e constante ao longo de todo o estudo, é o ruído que a aluna faz sempre que respira, tornando-se desconfortável para a aluna e algo incómodo para quem a está a ouvir, sendo mesmo uma distração para os ouvintes.

Continuando, a aluna prosseguiu com o concerto em Sol Maior de *Quantz*, primeiro andamento. Em semelhança ao estudo, as principais dificuldades residiram nas dinâmicas, principalmente em passagens onde a aluna deve tocar mais forte. Uma vez que a aluna estava tecnicamente bastante segura e não apresentava nenhuma dificuldade especial em relação à obra, desenvolvemos um importante trabalho sobre a respiração, com o intuito de melhorar os contrastes no que respeita às dinâmicas.

Depois de um olhar atento sobre a forma como a aluna inspira, percebi que, embora a aluna tenha a preocupação de abrir a boca e respirar da melhor forma possível, não consegue executar uma respiração diafragmática, pois na maior parte das vezes executa uma respiração peitoral.

O primeiro exercício foi executado com a ajuda do metrónomo, num tempo bastante lento, onde a aluna tinha de inspirar durante 4 tempos e expirar também 4 tempos. Depois de aluna

repetir algumas vezes o exercício, enquanto em eu lhe exercia alguma pressão com a mão na zona da barriga, percebi que o apoio que a aluna utiliza durante a inspiração é realmente muito pouco, assim como a quantidade de ar que inspira e expira. Assim, aumentamos a dificuldade do exercício, inspirando e expirando agora 8 tempos. A dificuldade do exercício para a aluna aumentou consideravelmente, uma vez que nas primeiras vezes não conseguiu fazer o exercício, pois embora tenha conseguido inspirar 8 tempos, quando espirava não passava dos 5 ou 6 tempos. Depois de repetir algumas vezes, os resultados também começaram a melhorar.

O segundo exercício é uma variação do primeiro e, sendo mais completo e exigente, cria mais dificuldades ao executante. Para realizar o exercício eficazmente, o aluno deve deitar todo o ar fora antes de inspirar, inspirando depois durante 6 tempos, reter o ar durante 6 tempos e expirar nos mesmos tempos. Quando o aluno se sentir à vontade com os 6 tempos, aos poucos pode executar a sequência em 8, 10 ou em 12 tempos, se possível até mais. Com este exercício a aluna conseguiu resultados mais positivos, embora seja um exercício que a aluna tenha bastantes dificuldades na sua realização. Pelo facto de a aluna deitar fora o ar que contém nos pulmões antes de inspirar, quando inspira acaba por ser um ato mais natural, apesar de alguma forma ainda ser um ato controlado. Como a aluna retém o ar antes de expirar, quando expira o ar acaba por ser expulso com mais pressão e velocidade, sendo este o processo necessário para ser possível tocar forte (*ff*). Depois de repetir algumas vezes, a aluna começou a executar melhor o exercício, sendo perceptível que a estava a fazer uma respiração mais completa, usando toda a parte superior do corpo para respirar.

Fisicamente já ligeiramente cansada, a aluna tocou uma frase longa do concerto, em legato. Além de ter conseguido tocar bastante mais forte do que inicialmente, interpretou a passagem com um som muito mais timbrado, cheio e vibrante, levando a aluna a ficar admirada com ela própria. Embora não tenha desaparecido, o ruído que a aluna fazia inicialmente sempre que respirava tornou-se menos forte e perceptível.

Para terminar os exercícios de respiração, acabámos com um exercício que tem como objetivo melhorar a velocidade da respiração, ou seja, tem como objetivo que o aluno respire sempre a mesma quantidade de ar em cada vez menos tempos. A aluna começou por inspirar em 8 tempos e expirar em 8 tempos, revelando alguma dificuldade em cumprir os tempos todos na expiração. De seguida tinha como objetivo expirar em 6 tempos e expirar em 8 tempos, algo que a aluna não conseguiu fazer nas primeiras vezes que realizou o exercício. Enquanto a aluna ia executando os exercícios, fui alertando para a posição dos ombros, do corpo e dos pés. São muitas

as vezes que a aluna levanta mais um dos ombros e levanta um dos pés, ficando desequilibrada e sem os apoios necessários para efetuar uma boa respiração, assim como para apoiar no diafragma.

De uma forma geral, a aluna revelou dificuldades em realizar os exercícios, contudo, o objetivo dos três exercícios é aumentar, gradualmente, a capacidade respiratória da aluna, sendo um trabalho que deve acompanhar regularmente as sessões de estudo da aluna. Mesmo assim, foi bastante claro que, após realizar os diferentes exercícios de respiração, o som da aluna transformou-se, ouvindo-se um som muito mais consistente, assim como uma respiração mais natural e correta, refletindo-se não só na qualidade do som mas também na qualidade das diferentes dinâmicas.

Para terminar a aula, a aluna deu feedback dos exercícios que realizou, mostrando-se surpreendida, curiosa e motivada para continuar a aperfeiçoar a sua respiração. Por fim, transmiti à aluna os aspetos positivos e os aspetos em que deve continuar a trabalhar.

Anexo 4 – Exemplo de reflexão de aula de classe de conjunto

Reflexão

Tratando-se da primeira aula lecionada por mim, penso que o balanço foi, de uma forma geral, bastante positivo, conseguindo aplicar os exercícios previamente planejados. Comecei a aula informando os alunos dos objetivos delineados, assim como o relatório que pretendia trabalhar.

Relativamente à escala de Fá Maior, os alunos cumpriram bastante bem as indicações que fui dando ao longo do exercício, mantendo-se concentrados e empenhados. Depois de os deixar tocar a escala algumas vezes, em forte (*ff*), piano (*pp*) e com articulações diferentes, percebi que o grupo respirava constantemente nota a nota, ou seja, de quatro em quatro tempos, sem fazerem qualquer esforço para respirarem melhor. Sendo um grupo constituído por 11 elementos de sopros, madeiras e metais, a respiração é o ponto fulcral para desenvolver um bom trabalho, pois não se trata de os alunos respirarem melhor apenas para conseguirem tocar mais notas e durante mais tempo, mas sim para poderem soprar mais, melhorando o som individual e do grupo, assim como a respetiva afinação, algo difícil de desenvolver em idades tão tenras. Assim, comecei por pedir e incentivar os alunos a adotarem uma postura correta enquanto tocam sentados e a respirarem de uma forma mais consciente, abrindo bem a boca e inspirando a pensar em “ô”. Propus ainda respirarem duas em duas notas, ou seja, oito em oito tempos, o dobro do que estavam a executar inicialmente e que estão habituados a fazer nas aulas. Quando expliquei o exercício alguns não se mostraram muito receptivos, sendo algo novo, mas empenharam-se e conseguiram cumprir da melhor forma possível. Todos os restantes exercícios da escala foram realizados desta forma, a respirar sempre de oito em oito tempos, e os resultados foram realmente positivos. Perguntei-lhes o que achavam dos resultados e as respostas foram de encontro à afinação e ao som do grupo que, sem dúvida, estava bastante mais consistente e com uma afinação mais equilibrada.

A aula continuou com a obra *Peer Gynt* e foi notório que, logo na primeira frase, soou bastante mais afinado do que normalmente soa. As madeiras que, na maior parte das aulas tem dificuldade em se fazerem ouvir, estavam sem dúvida mais presentes, principalmente a flauta e os oboés. Depois de trabalhar o acompanhamento, principalmente ao nível das dinâmicas, foi bom perceber que já se ouvia um maior equilíbrio entre os diversos instrumentos, algo que é necessário e fundamental continuar a trabalhar.

Anexo 5 - Questionário realizado a flautistas, cantores e tubistas



Universidade do Minho

Instituto da Educação

Mestrado em Ensino da Música

Nota: O presente questionário tem como principal objetivo apurar os exercícios de respiração mais exercitados pelos músicos, dando especial atenção a cantores, flautistas e tubistas. O questionário destina-se a alunos de diferentes graus de ensino, assim como a músicos que já acabaram a sua formação.

1. Qual o seu instrumento? _____

2. Qual a situação académica em que se encontra? _____

3. Por norma, inclui exercícios de respiração na prática do estudo?

Sim _____

Não _____

(Se a resposta à pergunta anterior for negativa, não é necessário responder às restantes perguntas)

4. Com que frequência pratica exercícios de respiração? Assinale com um **X** a resposta pretendida.

- Todos os dias. _____
- 4 a 5 dias por semana. _____
- 2 a 3 dias por semana. _____
- 1 dia por semana. _____
- Só quando sinto necessidade. _____

5. Qual/Quais o/os método/métodos de respiração que utiliza com maior frequência?

6. No caso de praticar algum exercício específico, por favor mencione qual, descrevendo no que consiste e de que forma é posto em prática.

7. Ao longo do seu percurso, praticou algum desporto com o intuito de aumentar a sua capacidade respiratória? Indique qual o desporto e durante quanto tempo praticou.

Obrigada pela sua colaboração!